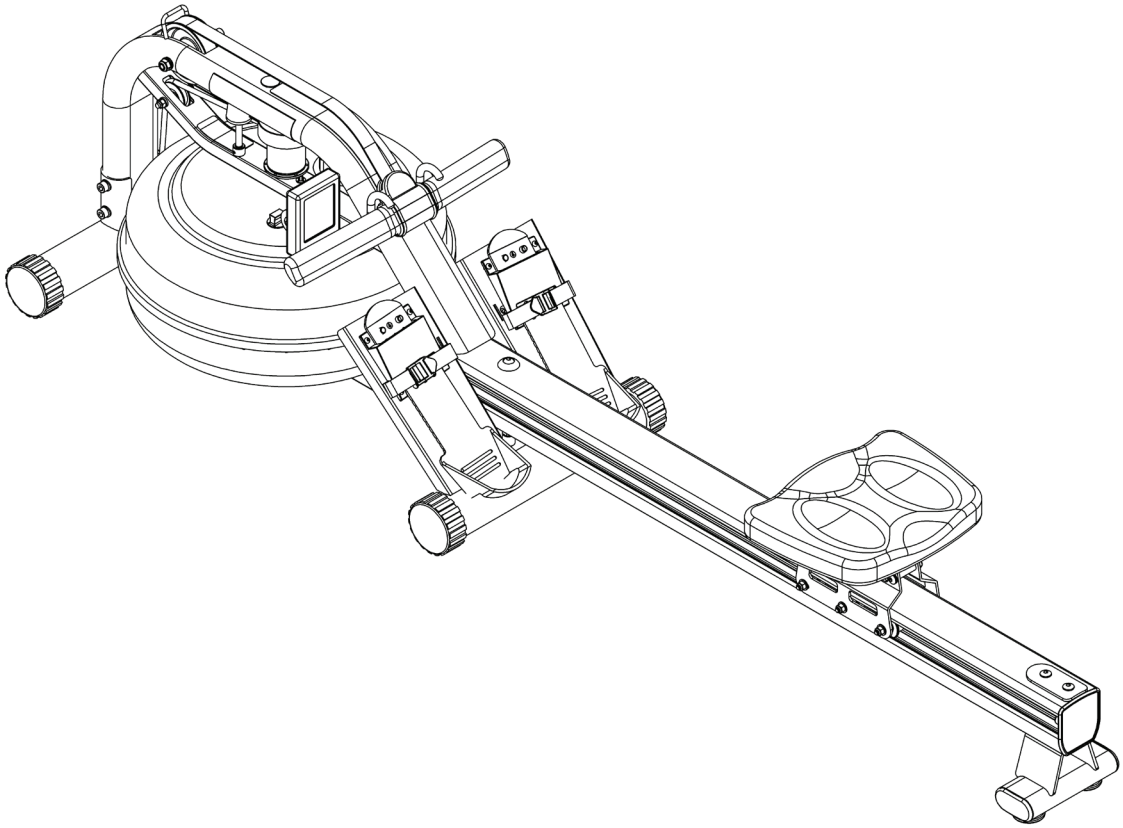
TUNTURI®

Pure 8.1

ROWER

User manual 04-17
Bedienungsanleitung 18-32



www.tunturi.com

It's easy to feel good!

Contents

Introduction..... 4
Safety warnings..... 4
Workouts..... 5
Heart rate measurement 5
Maximum heart rate..... 6
Assembly..... 6
Parts out of box 6
Box content list 6
General assembly information..... 7
Assembly steps 7
Setting the rowing 10
resistance 10
Getting started 11
Adjust tank water level.....11
Filling the tank with water 11
removing water from the tank..... 12
Water treatment..... 12
Slider footplate 12
Adjusting the footplate..... 12
How to row 13
How often 13
Rowing console..... 13
Detaching the rowing belt..... 15
Re-attaching the rowing belt 15
Troubleshooting 16
Warranty 17
Declaration of the manufacturer 17
Disclaimer 17
Specifications 33
Product 33
Spare parts..... 34
Exploded view 36

Introduction

Welcome to the world of Tunturi New Fitness!
Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment. Tunturi offers a wide range of professional fitness equipment, including crosstrainers, treadmills, exercise bikes, rowers and vibration plates. The Tunturi equipment is suitable for the entire family, no matter what fitness level. For more information, please visit our website www.tunturi.com

Safety warnings

WARNING
Read the safety warnings and the instructions. Failure to follow the safety warnings and the instructions can cause personal injury or damage to the equipment. Keep the safety warnings and the instructions for future reference.

WARNING
Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

- The equipment is suitable for domestic and professional use only (e.g. hospitals, fire stations, hotels, schools etc.). Max. usage is limited to 6 hrs a day. The equipment is not suitable for full commercial use (e.g. large gyms).
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 150kg (330lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.
- Follow instructions provided in this manual for correct foot position and basic rowing techniques.

WARNING

- The equipment can stand vertically for storage. Make sure a secure location is chosen, such as in the corner of a room.
- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.

Workouts

The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.

To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level.

It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain.

As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

Heart rate measurement

(HEART RATE CHEST BELT)

NOTE

The product does not come standard with a build in heart rate receiver.
To prepare the equipment for a heart rate chest belt you need to install the additional Heart rate receiver, available as a kit. Contact your local distributor for details.

The most accurate heart rate measurement is achieved with a heart rate chest belt. The heart rate is measured by a heart rate receiver in combination with a heart rate transmitter belt. Accurate heart measurement requires that the electrodes on the transmitter belt are slight moist and constantly touching the skin. If the electrodes are too dry or too moist, the heart rate measurement might become less accurate.

WARNING

- If you have a pacemaker, consult a physician before using a heart rate chest belt.

CAUTION

- If there are several heart rate measurement devices next to each other, make sure that the distance between them is at least 2 meter.
- If there is only one heart rate receiver and several heart rate transmitters, make sure that only one person with a transmitter is within transmission range.

NOTE

- Always wear the heart rate chest belt under your clothes directly in contact with your skin. Do not wear the heart rate chest belt above your clothes. If you wear the heart rate chest belt above your clothes, there will be no signal.

- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.
- The transmitter transmits the heart rate to the console up to a distance of 1,5 meter. If the electrodes are not moist, the heart rate will not appear on the display.
- Some fibers in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity which can prevent accurate heart rate measurement.
- Mobile phones, televisions and other electrical appliances create an electromagnetic field which can prevent accurate heart rate measurement.

Maximum heart rate

(DURING TRAINING)

The maximum heart rate is the highest heart rate a person can safely achieve through exercise stress. The following formula is used to calculate the average maximum heart rate: 220 - AGE. The maximum heart rate varies from person to person.

WARNING

Make sure that you do not exceed your maximum heart rate during your workout. If you belong to a risk group, consult a physician.

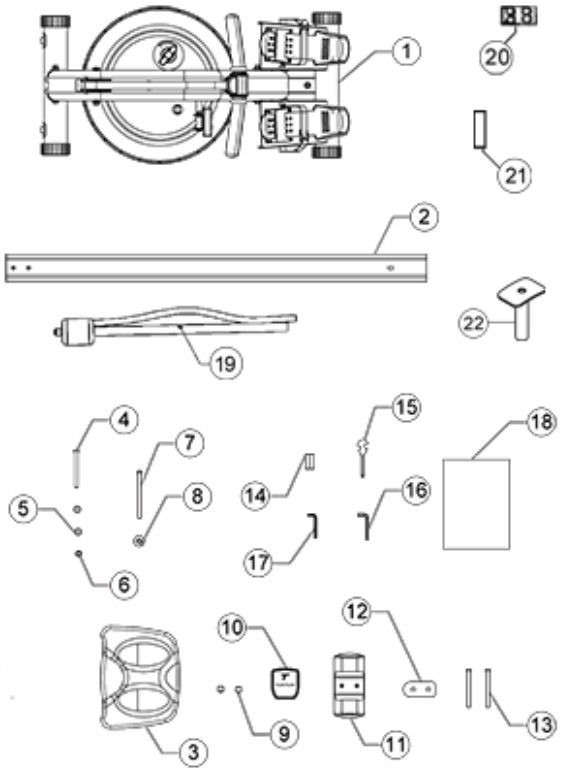
Beginner: (50-60% of max. heart rate)
Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long time. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Advance: (60-70% or max. heart rate)
Suitable for persons who want to improve and maintain fitness. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Expert: (70-80% or max. heart rate)
Suitable for the fittest of persons who are used to long-endurance workouts.

Assembly

Parts out of box



Box content list

Item	Description
1	Main frame
2	Seat rail (boxed seperately)
3	Rower seat
4	Horizontal seat rail bolt (M10x120mm)
5	Washer (M10)
6	Nylock nut (M10)
7	Vertical seat rail tensioning bolt (M10x150mm)
8	Plastic dome cap
9	Rear seat rail bumpstop
10	Seat rail end cap
11	Rear leg
12	Seat rail bracket
13	Rear leg bolts - dome (M10x120mm)
14	AA Batteries (x2)
15	Multi tool
16	Hex key (8mm)

17	Hex key (6mm)
18	Owners manual
19	Siphon
20	Water treatment tablets (x4)
21	Vertical seat rail bolt dampener
22	Internal seat rail bolt bracket

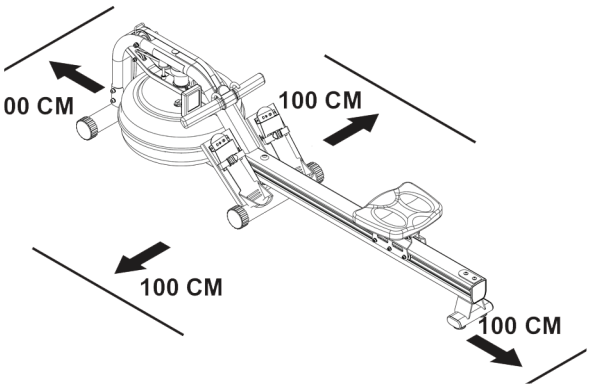
The package contains the parts as shown in figure.

If a part is missing, contact your dealer.

General assembly information

WARNING
- Assemble the equipment in the given order.
- Carry and move the equipment with at least two persons.

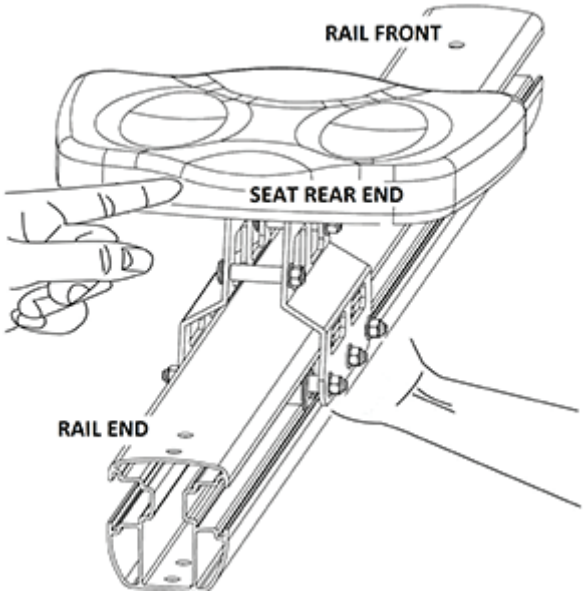
CAUTION
- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.



Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

Assembly steps

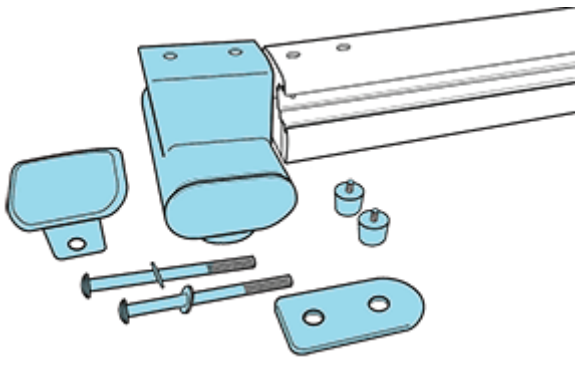
ASSEMBLY STEP 1



- Install the rower seat (3) onto the seat rail (2) as shown.

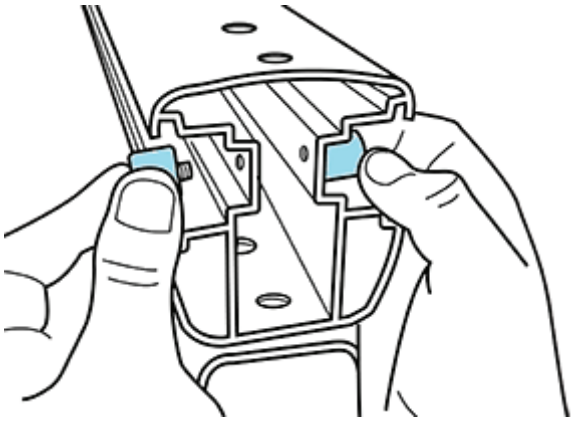
NOTE
- The rail rear end has two mounting holes.

ASSEMBLY STEP 2



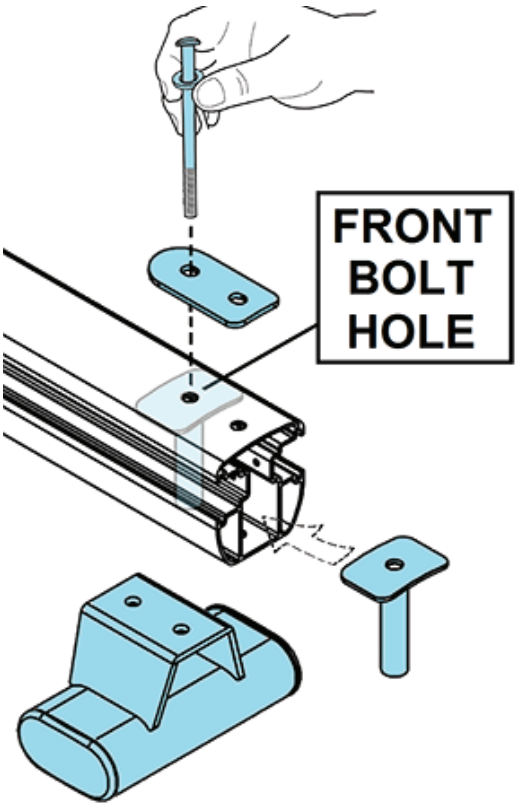
For the next assembly step, you will need:
- ·rear leg (11)
- ·2x rear seat rail bumpstops (9)
- ·2x rear leg bolts (M10x120mm) (13)
- ·2x washer (5)
- ·seat rail bracket (12)
- ·rubber end cap (10)
- ·internal seat rail bracket (22)

ASSEMBLY STEP 3



With the seat already installed on the rail, thread the rear rubber bumpstops (9) onto the end of the seat rail (2) as shown.

ASSEMBLY STEP 4

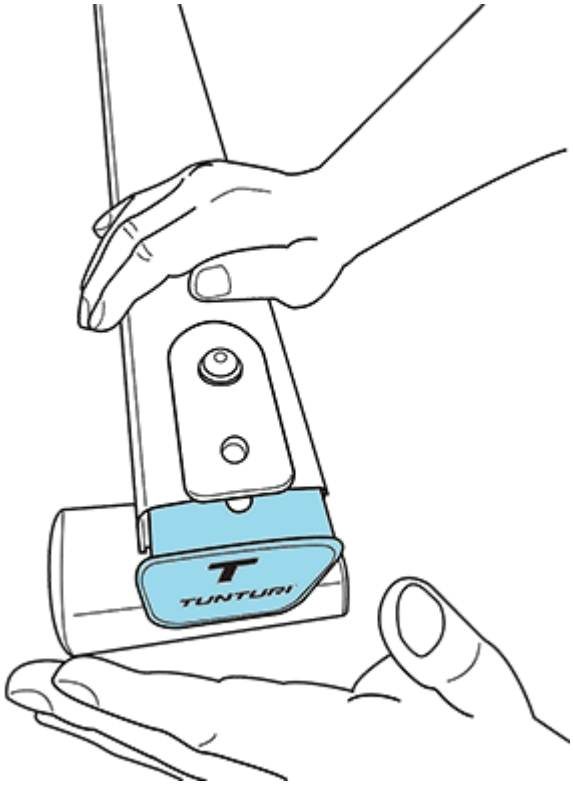


- Insert the internal seat rail backet (22) into the rear end of the rail and align the internal seat rail bracket hole with the seat rail front bolt hole.
- Insert the bolt (13) with washer (5) throught the seat rail bracket (12) into the seat rail front bolt hole and internal seat rail bracket.
- Secure the bolt into the rear leg (11)

NOTE

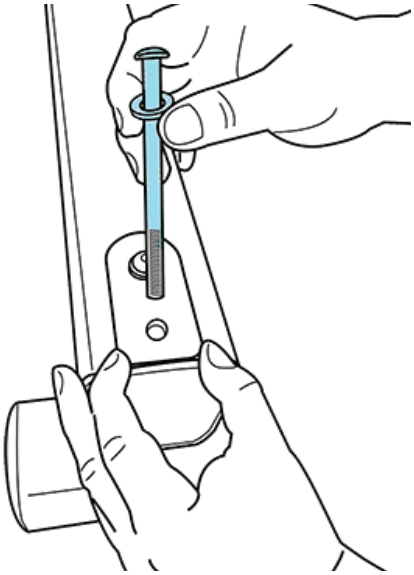
- The oval end of the seat rail bracket (12) is facing forward as shown.
- Do not thighten the bolt (13).

ASSEMBLY STEP 5



Install the rubber end cap (10)

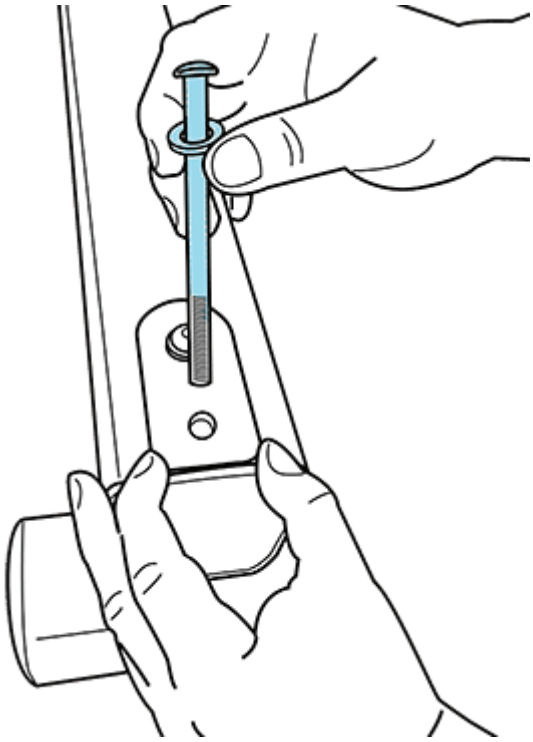
ASSEMBLY STEP 6



- Finish the rear leg assembly by installing the second rear leg bolt (13) and washer (5).
- Tighten both front and rear bolts.

Be careful tightening bolts to prevent scratches

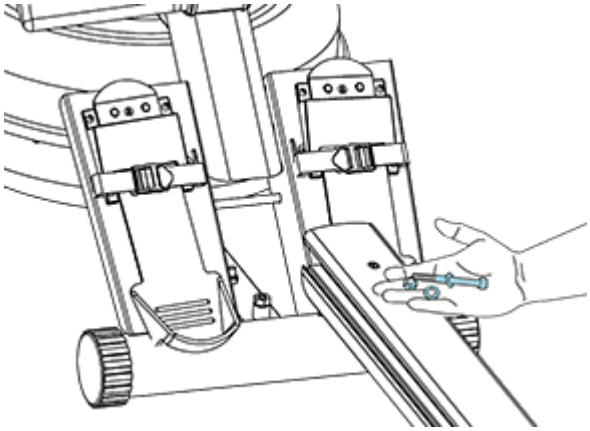
ASSEMBLY STEP 6



- Finish the rear leg assembly by installing the second rear leg bolt (13) and washer (5).
- Tighten both front and rear bolts.

Be careful tightening bolts to prevent scratches

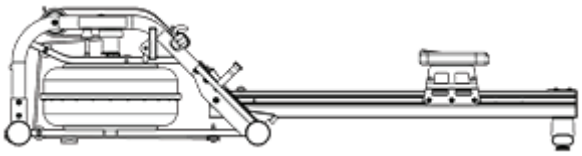
ASSEMBLY STEP 7



For the next assembly step, you will need:

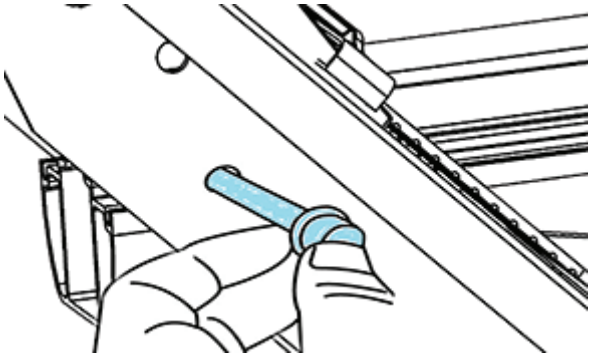
- seat rail assembly (previously assembled)
- main frame (1)
- 2x horizontal seat rail bolts (M10x120mm) (4)
- 2x washer (5)
- 2x nylock nuts (6)

ASSEMBLY STEP 8



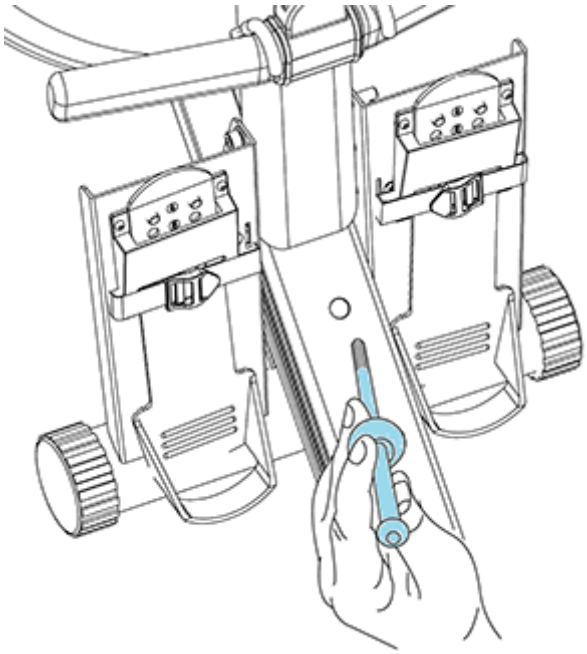
Insert the seat rail until it just slightly protrudes behind the footplate. Shown above is the installation / alignment point for the M10x120mm horizontal seat rail bolt (4), M10 washer (5) and nylock nut (6)

ASSEMBLY STEP 9



Install and secure the two bolts (4) and two washers (5) with the nylock nuts (6).

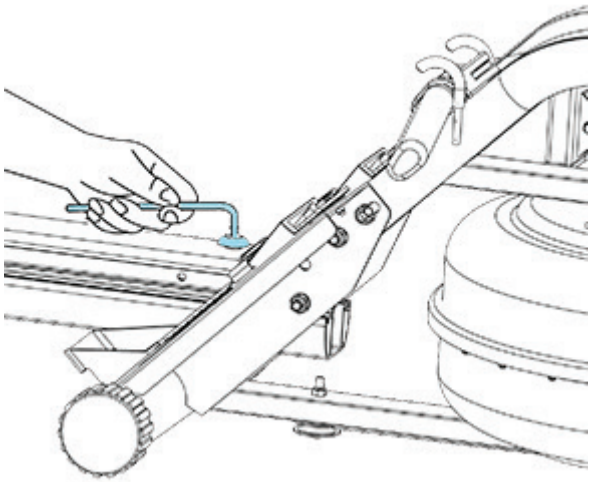
ASSEMBLY STEP 10



- Install the vertical seat rail bolt (7) with plastic dome cap (8) through the seat rail assy.
- Fit the vertical seat rail bolt dampener (21) onto the bolt end sticking out of the seat rail assy.

NOTE
The vertical seat rail dampener is designed to take up the slack between the seat rail and mainframe when the rower is stored / standing in a vertical position.

ASSEMBLY STEP 11



- Secure the seat rail bolt with seat rail bolt dampener into the lower main frame (1).

Do not tighten the bolt (7).

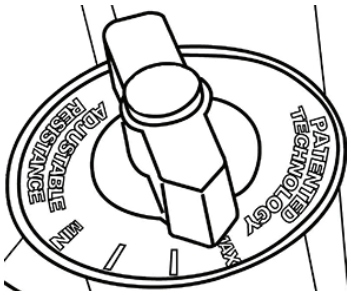
The vertical seat rail tensioning bolt (7) is designed to hold the mid leg 3-5mm off the ground when the rower is standing on the ground without a person on it. During operation the mid leg will just slightly touch the ground during a rowing stroke.

NOTE
If excessive shaking/hopping of the tank occurs during rowing, this indicates the vertical seat rail tensioning bolt (7) is out of adjustment and should be tightened.

Setting the rowing resistance

(ADJUSTABLE WATER LEVEL)

The patented adjustable water level offers a true multi-level experience.Water is moved between the “storage” and “active” chambers of the tank. Your new Tunturi Rower can adapt - at the turn of a dial - to the resistance preferred by each user.



MAX:
This setting allows the maximum amount of water to reach the rowing Blades inside the tank for heaviest resistance

MIN:
Keeps a portion of the water in the inner tank compartment, creating light resistance.

Getting started

To achieve minimum resistance, select MIN on the tank adjuster.
It takes 10 strokes to fill the central (storage) tank, leaving a minimal amount of water in the outer (active) tank. This process is always required if minimum resistance is desired.

Row hard at a steady pace (20 to 25 Strokes Per Minute [SPM]) and put some effort into the stroke, ensuring that good form is maintained.

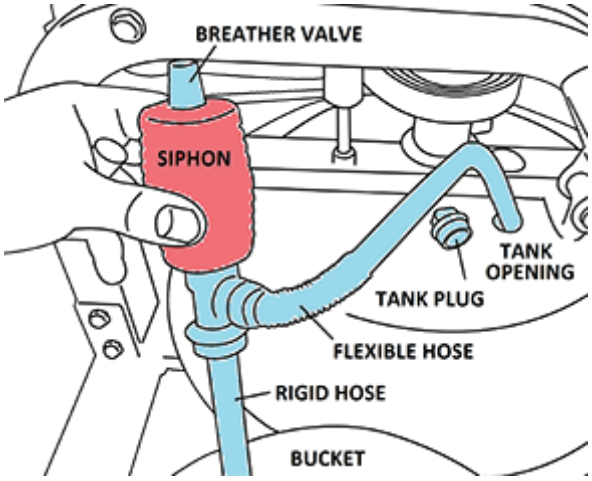
You can make adjustments to the resistance level while you row. Your Tunturi rower will adapt almost instantly to increases in resistance but will take up to 10 strokes to reduce the effort required, as the inner storage tank fills up.

Once you have found a level that gives you the exercise required, changes can be made to the SPM and stroke intensity to further vary your energy input.

Interval training is used by most rowers, where a period of low intensity is combined with short intervals of high intensity. Your Tunturi rower allows instant changes, achieving multi-level resistance profiles during a single workout.

Adjust tank water level

Filling the tank with water



- Set the resistance adjuster handle to MAX
- Remove the rubber tank plug from the top of the tank.
- Place a large bucket of water next to the rower and position the siphon with the rigid hose in the bucket and the flexible hose into the tank as shown. Make sure the small breather valve on the top of the siphon is closed before filling.

NOTE

- 17 liters of water is required for maximum filling.
- Where water quality is poor, we recommend using distilled water.
- Putting the bucket higher than the tank will allow the siphon to "self-pump" when adding water to the tank.
- Consider using a towel under the bucket and water tank preventing stains on the floor.

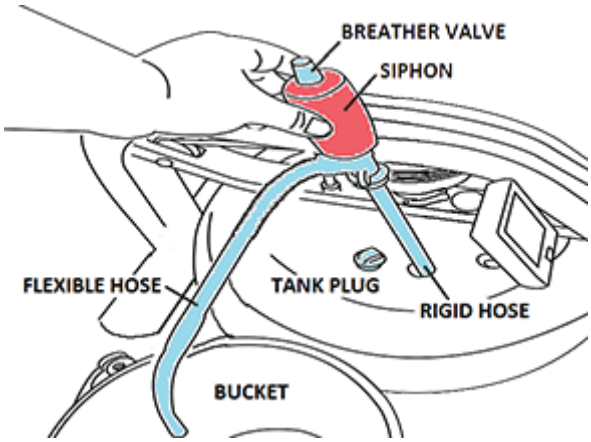
WARNING

Failure to set the adjuster handle to MAX prior to filling the tank will cause inaccurate fill levels and possible leakage.

- Begin filling the tank by squeezing the siphon. Use the level gauge decal on the side of the tank to measure volume of water in the tank.
- After filling the tank to the desired water level, open the valve on the top of the siphon to allow excess water to escape.
- Ensure that the tank plug is replaced once filling and water treatment procedures are complete.

removing water from the tank

- Set the resistance adjuster handle to MIN.
- Row at least ten strokes to fill the inner storage reservoir as much as possible with water.
- Remove the tank plug.
- Insert the siphon rigid hose end into the tank
- Insert the siphon flexible hose end into a large bucket.
- Drain the tank (approx. 40% of water will remain in the tank. It is not possbile to drain the tank completely without disassembling the tank)
- Refill the tank following the directions as described under the section “Filling the tank” of this manual.



NOTE

- The valve on top of the siphon must be closed to allow proper drainage.
- If the water treatment schedule is maintained, it will not be necessary to change the water inside the tank. An additional water treatment tablet is only required when discoloration of the water appears.
- Exposure to sunlight affects the water. Moving the rower away from direct sunlight will extend time between water treatments

Water treatment

- Add one water treatment tablet (20)
- Add a water treatment tablet whenever the water appears dirty or cloudy over time.

WARNING

- Only use the Tunturi supplied water treatment tablets.

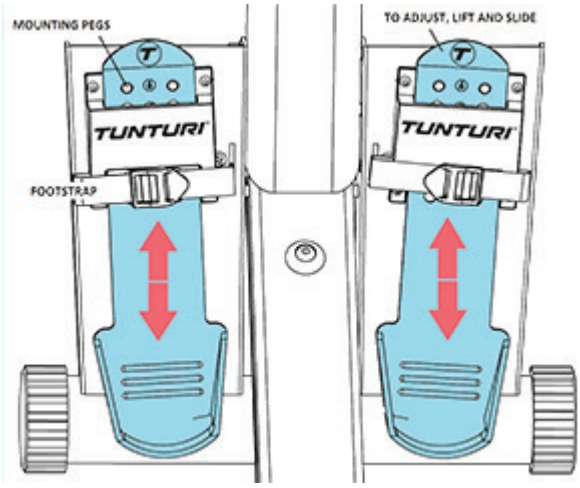
Slider footplate

The slider footplate is designed to fit a wide range of foot sizes.

Adjusting the footplate

Lift the top of the sliding portion of the footplate and slide up or down. The numbers 1-6 represent a guideline from which the proper length can be determined. Secure the plate onto the mounting pegs and push down firmly to lock into position.

Tighten the foot straps securely and begin your workout.



WARNING
Never operate this rower without feet properly secured in Foot straps, or without the sliding portion of the Slider Footplate locked into position!

How to row

	Catch Comfortably forward with straight back and arms.
	Drive Push with the legs while arms remain straight.
	Finish Pull through with arms and legs rocking slightly back on your pelvis.
	Recovery Upper body tips forward over your pelvis and move forward.
	Catch Back to the starting positon and begin again.

Catch - Drive
Begin the stroke comfortably in forward position and push strongly back with your legs while keeping your arms and back straight.

Finish
Begin to pull your arms back as they pass over your knees and continue the stroke through to completion rocking slightly back over your pelvis.

Recovery - Catch
Return to the starting position and repeat.

How often

Begin with 5 minute training sessions once a day and aim for a time around 2:30 to 2:45 for 500m distance. Row at a pace that keeps the water circulating continuously between strokes.

Progress a few minutes more each day until you are comfortable with 30-45 minutes training time 3 or 4 times a week.

This will provide aerobic endurance benefits, muscle toning and sufficient calorie burning to form part of a weight loss program.

WARNING
- Always consult a doctor before beginning an exercise program.
- Stop immediately if you feel faint or dizzy.

Rowing console

Auto Start:
Commence rowing to activate.

Reset all values:
Hold DISTANCE button down for 3 second to RESET.

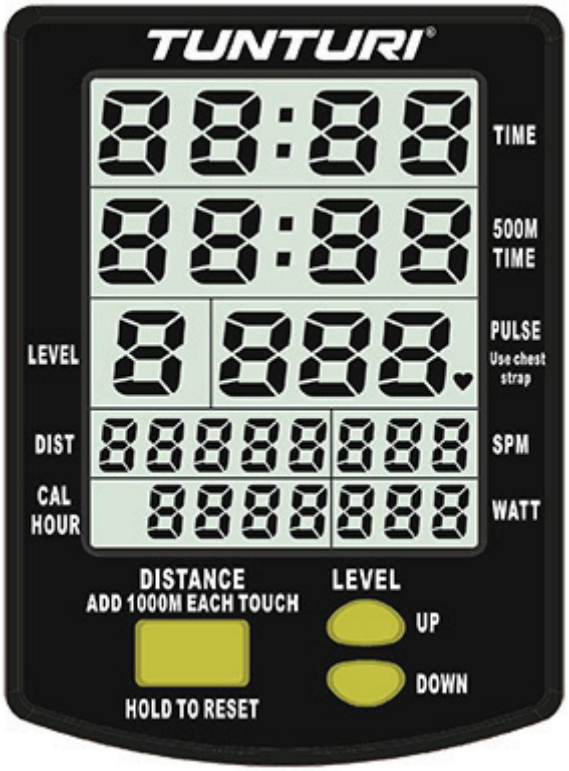
Distance:
Add 1000m distance each button push to accumulate required distance then begin rowing to initiate count-back.

Auto-Pause:
A temporary halt in exercise will result in the following:
For over 5 seconds and under 5 minutes:

- SPM / 500M TIME / WATT return to zero.
- DISTANCE and TIME are put on hold, values are saved.
- CAL HOUR defaults to total calories used in this session.

A Resumption in exercise in less than 5 minutes will resume
DISTANCE and TIME from saved values automatically.

Auto Power Down:
After 5 minutes the console will shut down.
All values revert to zero after restart.



TIME Window:
Auto start elapsed time.

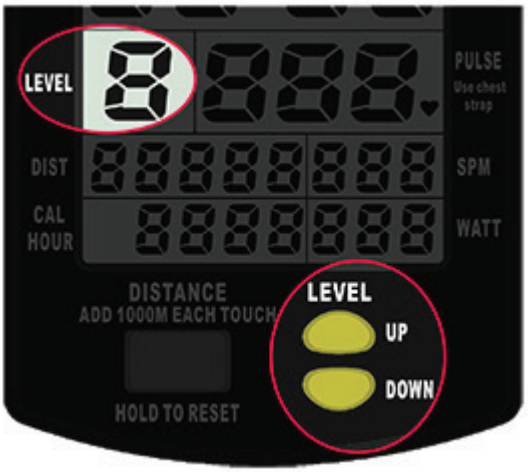
500M TIME Window:
Time to row 500m, updated at the completion of each stroke

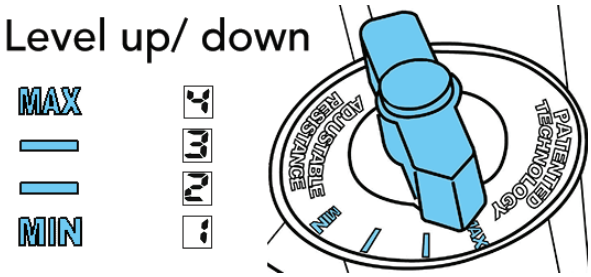
PULSE Window:
Heart Rate pulse. Requires chast strap and receiver kit (sold seperately)

SPM Window:
Stroke Per Minute, updated each stroke.

CAL HOUR Window:
Calories per hour, updated each stroke.

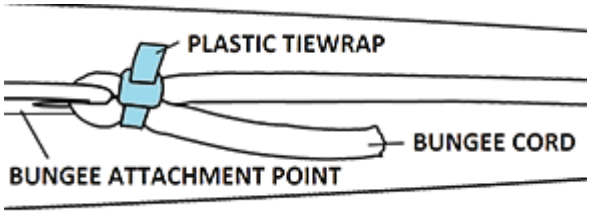
WATT Window:
Unit of power (W), updated each stroke.



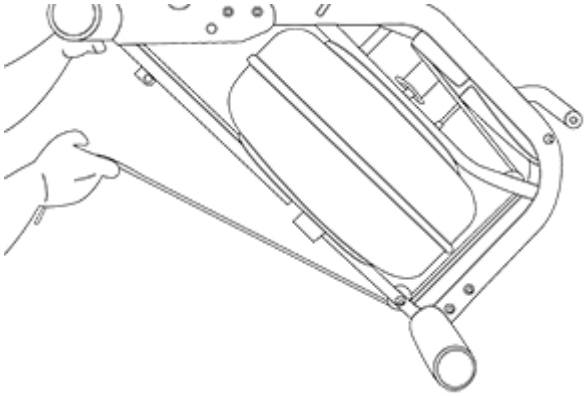


Use the yellow LEVEL UP / DOWN buttons on the console in conjunction with the tank resistance adjuster handle for accurate 500M TIME / DISTANCE / CAL HOUR / WATT.

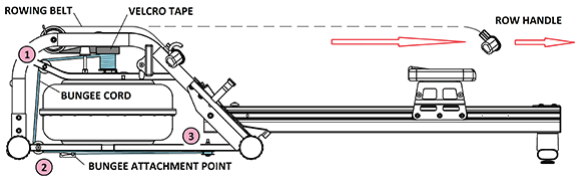
Detaching the rowing belt



Untie the bungee cord or cut the plastic tiewrap holding the bungee at the bungee attachment point. The bungee attachment point is located at the bottom of the main frame.



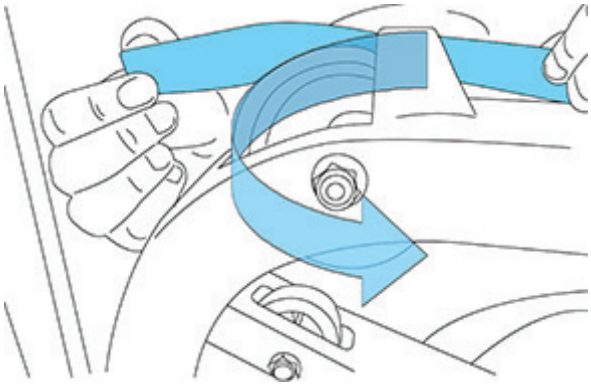
Pull the bungee cord through all three pulleys and leave excess on top of the tank for now.



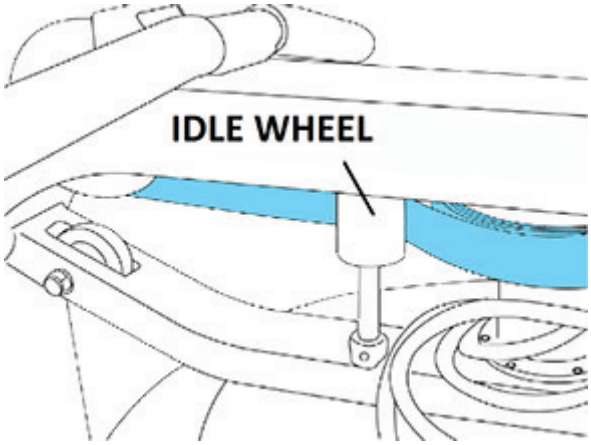
To detach belt, simply pull beyond the range of the normal rowing stroke until the belt detaches from the belt bungee pulley.

NOTE
You will hear the velcro separating just before the belt detaches.

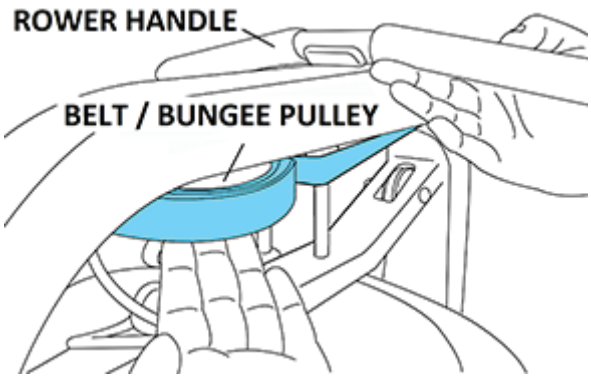
Re-attaching the rowing belt



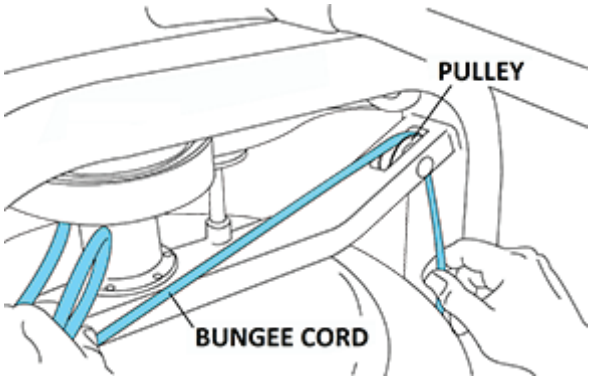
- Begin re-attaching by guiding the rower belt around the rower belt pulley.
- The velcro side should be facing upward as illustrated.



- Next, guide the belt around the idle wheel as shown.
- Once around the idle wheel, attach the rower belt to the belt / bungee pulley. There is an obvious "lip" at the attachment point.

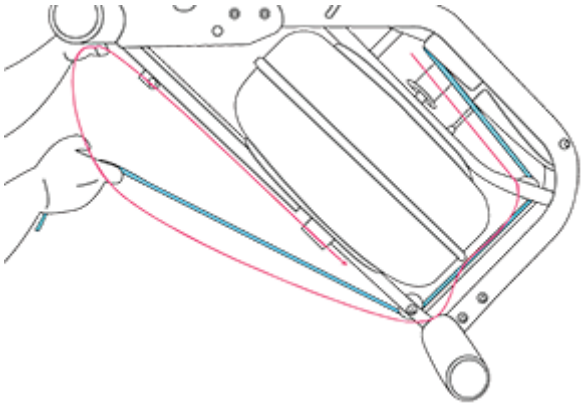


- Wind the rower belt onto the belt / bungee pulley until the rower handle is at its furthest forward position.



- 6. Re thread the bungee cord (on opposite side of the idle wheel) back through the bungee pulleys and tie off at the attachment point.

BUNGEE CORD ROUTE (RED LINE)



NOTE

- If bungee cord previous tension seemed correct (a good way to judge is if the rower handle can make it to the furthest point forward on the top of the mainframe under bungee tension alone) then simply tie off at previous position.
- If the return is too slack, experiment by tightening the tension in small increments and testing until the correct tension is achieved.
- If the rower handle cannot reach the end of the seat rail during a rowing stroke, then the bungee cord is over-tensioned.

Troubleshooting

Water changes color or becomes cloudy

Possible cause:
Rower is in direct sunlight or has not had water treatment.

Solution:

- Change rower location to reduce direct exposure to sunlight.
- Add water treatment or change tank water as directed in the water treatment section of this manual.
-
-

Rower belt slipping off belt / bungee pulley

Possible cause:
Bungee cord not under enough tension.

Solution:

- Tighten bungee cord following the instructions in “Re-attaching the rowing belt” - step 8 of this manual.

Front of rower lifts slightly during vigorous rowing.

Possible cause:
Vertical seat rail tensioning bolt (M10x150mm) is too loose.

Solution:
- Tighten bolt 1/2 turn and row again. Tighten as needed until problem stops.

Over tightening this bolt can damage the seat rail. Only tighten bolt in small increments until fault is corrected.

The rowing console does not illuminate after battery installation.

Possible cause:
Batteries installed incorrectly or need replacing.

Solution:
- Reinstall batteries in correct position and try again.
- If the LCD screen fails to illuminate, try rotating the batteries slightly in the console.
- If this fails, contact your local service centre.

The rowing console screen illuminates, but does not register when rowing.

Possible cause:
Loose or failed connection

Solution:
- Check that the console lead is connected properly.
- If it is connected then contact your local service centre.

Warranty

The product has a warranty from the date of delivery (to be documented by invoice or delivery note). Further information on warranty terms can be obtained from your local dealer. The warranty terms may vary from one country to another. Damages caused by normal wear, overloading or improper handling are excluded from the warranty. Damages caused by material or manufacturing faults are covered by the warranty and will repaired or replaced at no cost.

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives: EN 957 (SC), 89/ 336/ EEC. The product therefore carries the CE label.

09-2014
Tunturi New Fitness BV
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2014 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.
The product and the manual are subject to change.
Specifications can be changed without further notice.

GERMAN

Diese deutsche Bedienungsanleitung ist eine Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden. Die ursprüngliche englische Text Vorrang.

INHALT

INHALT **18**
Einführung **18**
Sicherheitshinweise **18**
Training **19**
Herzfrequenz messung 20
Maximale herzfrequenz 20
Montage **21**
Auspacken der Teile 21
Inhalt der verpackung 21
Algemeine Montage information 22
Montageschritte 22
Einstellen vom Ruder-Wiederstand **25**
Erste Schritte **25**
Tankfüllung und-
Wasserbehandlung **26**
Den Tank füllen 26
Entfernung vom wasser aus dem tank 26
Wasserbehandlung 27
Verschiebbare Fußrasten **27**
Anpassen der Fußrasten 27
Richtig Rudern **28**
Wie oft 28
Ruder Computer **28**
Abnehmen des Rudergurts **30**
Montieren des Rudergurts **30**
Fehlerbehebung **31**
Garantie **32**
Erklärung des **32**
Herstellers **32**
Haftungsausschluss **32**

Einführung

Willkommen in der Welt von Tunturi New Fitness!
Herzlichen Dank, dass Sie einen Tunturi Trainer erworben haben. Tunturi bietet eine Vielzahl von professionellen Fitnessgeräte; Crosstrainer, Laufbänder, Heimtrainer, Ruderer und Vibrationsplatten.
Die Tunturi Trainer sind für die ganze Familie geeignet, egal welches Fitness-Level. Für mehr Information, besuchen Sie bitte unsere Webseite www.tunturi.com.

Sicherheitshinweise

WARNUNG
Lesen Sie die Sicherheitshinweise und Anweisungen bitte vor gebrauch des Trainers. Werden die Sicherheitshinweise und Anweisungen nicht befolgt, dann kann dies zu Personenverletzungen und Schäden am Trainer führen. Bewahren Sie die Sicherheitshinweise und Anweisungen bitte.

WARNUNG
Herzfrequenz Messgeräte können ungenau sein. Überbelastung kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich unwohl fühlen sollten Sie das Training sofort stoppen.

- Der Trainer eignet sich für heim- und semi-gewerblichen Gebrauch (z.B. Krankenhäuser, Feuerwachen, Hotels, Schulen usw.). Mit einer maximalen Belastung von 6 stunden am Tag. Der Trainer ist nicht geeignet für einen vollständig gewerblichen Gebrauch wie Sportschulen usw.
- Wenn dieser Trainer von Kinder oder Personen mit körperliche, sensorische, geistige oder motorischer Behinderung, ohne

Begleitung, benutzt wird, kann dies zu Gefahrensituationen führen. Personen, die für deren Sicherheit verantwortlich sind, müssen klare Anweisungen geben oder den Gebrauch des Trainers beaufsichtigen.

- Bevor Sie ihr Training starten, nehmen Sie bitte Kontakt mit einem Arzt auf um ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.
- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie bitte unverzüglich mit dem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit dem Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlung der Muskulatur. Denken Sie daran, ihre Muskulatur am Ende des Trainings zu dehnen.
- Der Trainer ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet, nicht für den Gebrauch im Freien.
- Benutzen Sie den Trainer nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung.
- Benutzen Sie den Trainer nicht in zugigen Umgebung damit Sie sich nicht erkälten.
- Benutzen Sie den Trainer nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10 °C und 35 °C. Lagern Sie den Trainer nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.
- Der Trainer sollte nicht in Umgebungen mit einer Luftfeuchtigkeit über 80% benutzt oder gelagert werden.
- Benutzen Sie den Trainer nur bestimmungsgemäß, benutze den Trainer nicht für andere Zwecke als in der Anleitung beschrieben.
- Benutzen Sie den Trainer nicht wenn Teile defekt oder beschädigt sind. Wenn ein Teil beschädigt oder defekt ist, wenden Sie sich bitte an ihrem Händler
- Halten Sie ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass der Trainer nur von einer Person auf einmal benutzt wird. Der Trainer darf nicht von Personen benutzt werden deren Gewicht 150 Kg überschreitet.
- Öffnen Sie den Trainer nicht ohne vorher mit ihrem Händler zu sprechen.
- Folgen Sie die Anweisungen in dieser Anleitung für die richtige Fuß-Position und Ruder Grundtechniken.

WARNUNG

- Der Trainer kann vertikal stehen zum Lagern. Stellen Sie sicher dass der Trainer an einem sicheren Ort wie in einer Ecke eines Raumes abgestellt wird.
- Stellen Sie den Trainer auf einen festen, ebenen Untergrund.
- Stellen Sie den Trainer auf eine schützenden Unterlage um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Sorgen Sie für einen Freiraum von mindestens 100 cm rundum den Trainer.

Training

Das Training sollte leicht, geeignet aber von langer Dauer sein. Aerobic-übungen sind basiert auf die Verbesserung der maximalen Sauerstoff-Aufnahme des Körpers. Diese verbessert wiederum die Kondition und Ausdauer. Sie sollten Schwitzen aber nicht außer Atem geraten während dem Training.

Um eine basis-Kondition zu bekommen sollten Sie mindestens drei mal pro Woche, 30 Minuten Trainieren. Erhöhen Sie die Anzahl der Übungen um ihre Kondition zu verbessern.

Es lohnt sich, die regelmäßigen Übungen mit einer gesunden Diät zu Kombinieren. Personen die eine Diät machen sollten anfangs, täglich, maximal 30 Minuten Trainieren und diese zeit allmählich auf einer Stunde verlängern. Starten Sie ihr Training mit einer niedrigen Geschwindigkeit und Widerstand damit der Herzkreislaufsystem keine übermäßigen Belastung ausgesetzt wird.

Wenn das Konditions-Level verbessert können die Geschwindigkeit und der Widerstand schrittweise erhöht werden. Die Effizienz des Trainings kann durch Überwachung der Herzfrequenz/Puls gemessen werden..

Herzfrequenz messung

(HERZFREQUENZ BRUSTGURT)

HINWEIS

Das Produkt wird nicht Standard mit einem Herzfrequenz-Empfänger ausgerüstet.
Um den Trainer mit einem Herzfrequenz-Brustgurt zu benutzen muss ein Empfänger eingebaut werden. Dieser ist als Kit erhältlich, Für weitere Information zu diesem Umbau nehmen Sie bitte Kontakt mit ihrem Händler auf.

Die genaueste Herzfrequenzmessung wird mit einem Brustgurt erzielt. Die Herzfrequenz wird mittels einen Herzfrequenz-Empfänger und einen Brustgurt gemessen. Für eine akkurate Herzfrequenzmessung ist es erforderlich, dass die Elektroden am Sender etwas angefeuchtet sind und die Haut konstant berühren. Sind die Elektroden zu trocken oder feucht, wird die Herzfrequenz weniger akkurat.

WARNUNG

- Falls Sie einen Herzschrittmacher haben, wenden Sie sich an einem Arzt, bevor Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt benutzen.

VORSICHT

- Falls sich mehrere Herzfrequenz-Messgeräte in gegenseitiger Nähe befinden, vergewissern Sie sich, dass der Abstand zwischen diese Messgeräte mindestens 2 Meter beträgt.
- Falls nur einen Herzfrequenzempfänger aber mehrere Herzfrequenz Sensoren vorhanden sind, vergewissern Sie sich dass sich nur eine Person mit dem Sender Im Senderbereich befindet.

HINWEIS

- Tragen Sie den Brustgurt immer unter ihre Kleidung, in direktem Kontakt mit der Haut. Tragen Sie den Brustgurt nicht über ihre Kleidung. Wenn Sie den Brustgurt über ihre Kleidung tragen wird kein Signal übertragen.
- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für ihr Training setzen, ertönt beim überschreiten dieser Herzfrequenz ein Signal.
- Der Sender überträgt die Herzfrequenz über einen Abstand bis zu 1.5 Meter.
- Wenn die Elektroden nicht angefeuchtet sind wird die Herzfrequenz nicht auf dem Display übertragen.
- Einige Kleidungsfasern (z.B. Polyester, Polyamid) erzeugen statische Elektrizität, diese kann eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern.
- Mobiltelefone, Fernsehgeräte und andere Elektrogeräte erzeugen ein Elektromagnetisches Feld das eine Genaue Herzfrequenz verhindern kann.

Maximale herzfrequenz

(WÄHREND DEM TRAINING)

Die Maximale Herzfrequenz ist die höchste Herzfrequenz die eine Person sicher erzielen kann. Die folgende Formel wird zur Berechnung

der durchschnittlichen maximale Herzfrequenz benutzt; 220 – ALTER. Die maximale Herzfrequenz variiert von Person zu Person.

WARNUNG

Stellen Sie sicher, dass Sie währen des Trainings ihre maximale Herzfrequenz nicht überschreiten. Falls Sie einer Risikogruppe angehören, wenden Sie sich an einem Arzt.

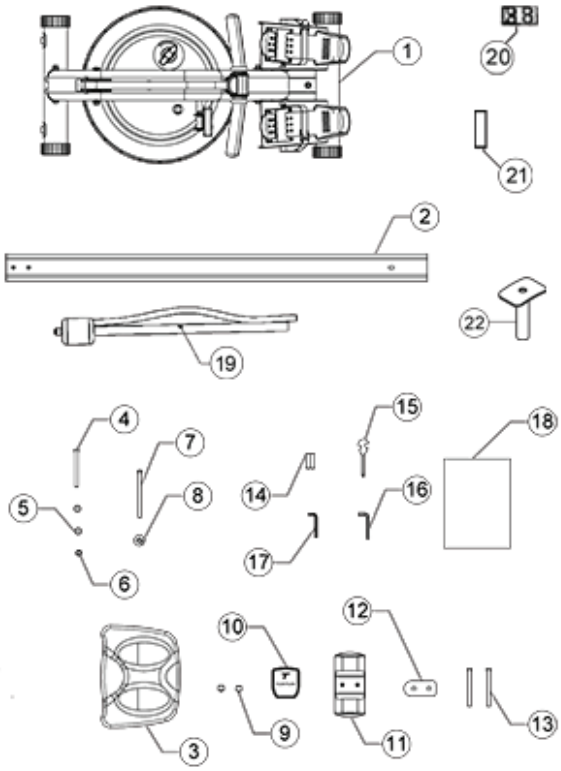
Anfänger: (50-60% der maximalen Herzfrequenz)
Geeignet für Anfänger, Gewicht-Beobachter, Genesende und Personen die schon lange nicht mehr trainiert haben. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

Fortgeschrittene: (60-70% der maximalen Herzfrequenz)
Geeignet für Personen die ihre Kondition verbessern und halten wollen. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

Experte: (70-80% der maximalen Herzfrequenz)
Geeignet für die fittesten Personen, die sich an langes Ausdauertraining gewöhnt haben.

Montage

Auspacken der Teile



Das Paket enthält die Teile, wie in der Abbildung gezeigt.

Inhalt der verpackung

Stück	Bezeichnung
1	Main frame
2	Seat rail (separate verpackt)
3	Rower seat
4	Horizontal seat rail bolt (M10x120mm)
5	Washer (M10)
6	Nylock nut (M10)
7	Vertical seat rail tensioning bolt (M10x150mm)
l8	Plastic dome cap
9	Rear seat rail bump stop
10	Seat rail end cap
11	Rear leg
12	Seat rail bracket
13	Rear leg bolts-dome (M10x120mm)

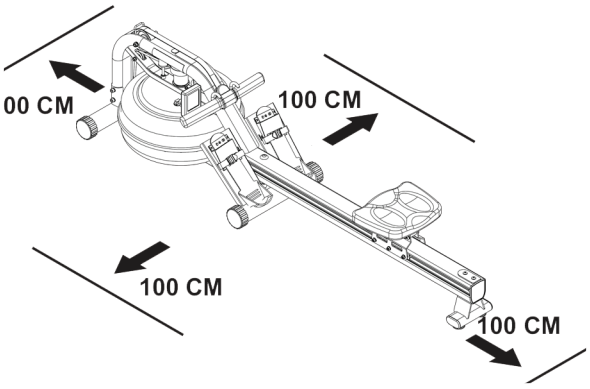
14	AA Batteries (x2)
15	Multi tool
16	Hex key (8mm)
17	Hex key (6mm)
18	Owners manual
19	Siphon
20	Water treatment tablets (x4)
21	Vertical seat rail bolt dampener
22	Internal seat rail bolt bracket

Wenn ein Teil fehlt, kontaktieren Sie ihren Händler.

Algemeine Montage information

WARNUNG
- Bauen Sie den Trainer in der gezeigten Reihenfolge auf.
- Tragen und verschieben Sie den Trainer mit mindestens zwei Personen.

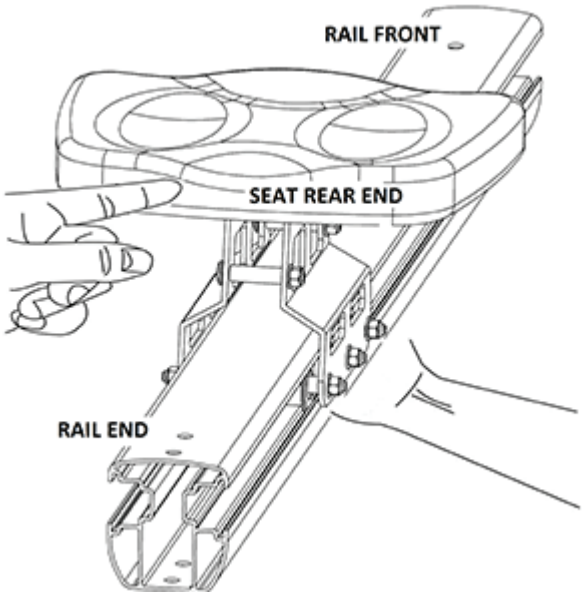
VORSICHT
- Stelle den Trainer immer auf eine feste, ebene Oberfläche.
- Stelle den Trainer auf eine schützende Unterlage um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.



Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

Montageschritte

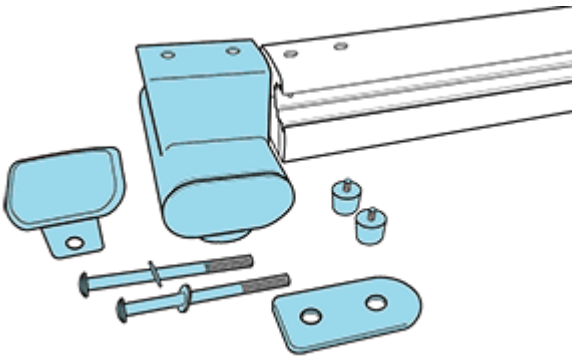
MONTAGESCHRITT 1



Schieben Sie den rower seat (3) auf dem seat rail (2, wie abgebildet.

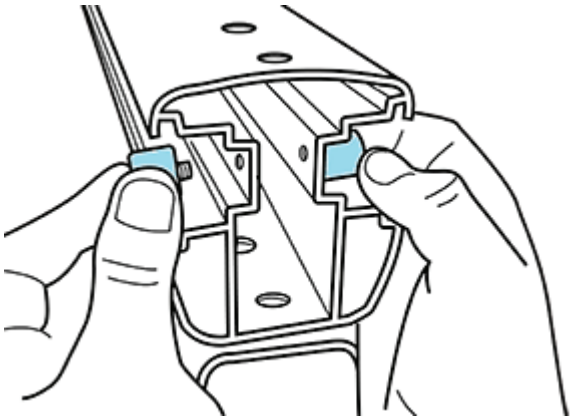
NOTE
- Der rear end hat zwei Befestigungslöcher.

MONTAGESCHRITT 2



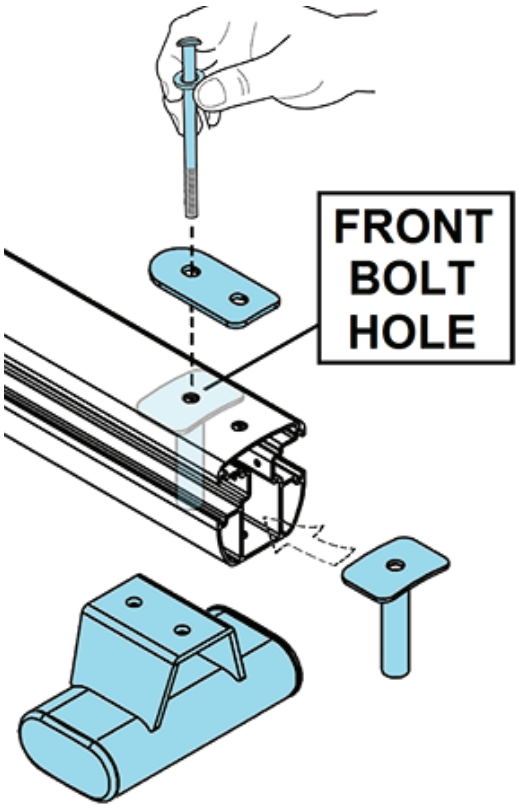
Für den nächsten Montageschritt brauchen Sie die untenstehenden Teilen:
- ·rear leg (11)
- ·2x rear seat rail bump stops (9))
- ·2x rear leg bolts (M10x120mm) (13)
- ·2x washer (5)
- ·seat rail bracket (12)
- ·rubber end cap (10)
- ·internal seat rail bracket (22)

MONTAGESCHRITT 3



Drehe die rear rubber bumpstops (9) auf dem Ende vom seat rail (2) (MIt dem seat auf dem rail,montiert) wie abgebildet.

MONTAGESCHRITT 4



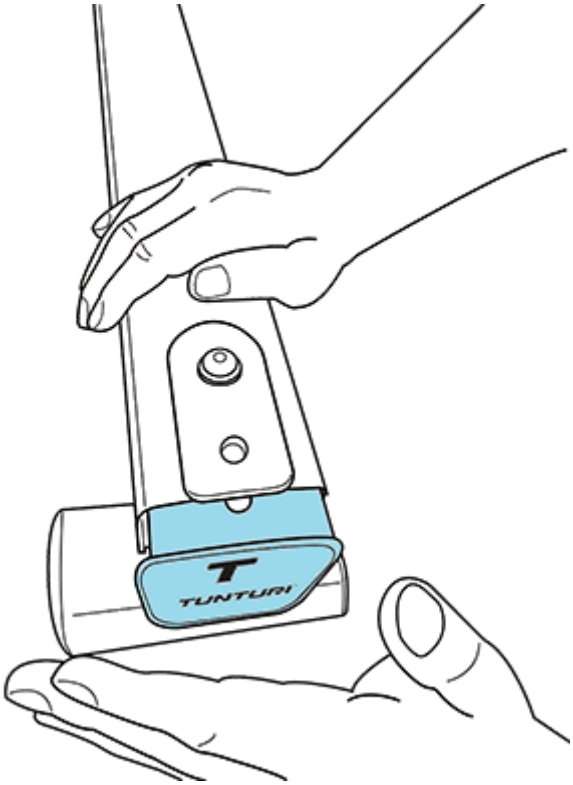
Stecke den internal seat rail backet (22) in dem rear end vom rail und richten Sie das internal seat rail bracket Loch mit dem Loch im seat rail.

- Stecke den bolt (13) mit washer (5) im vorgesehenen Loch im seat rail bracket (12) im seat rail vorderem bolt hole und dem internal seat rail bracket.
- Sichern Sie die Schraube im rear leg (11).

NOTE

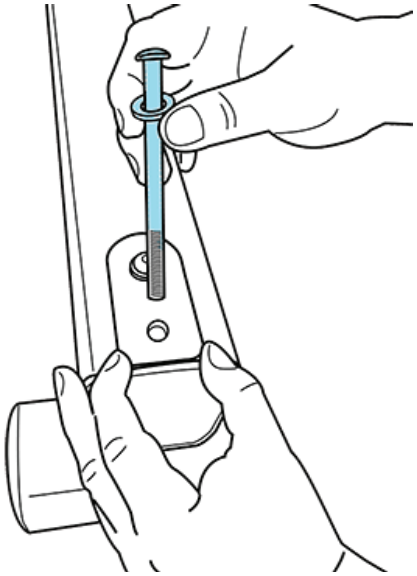
- Das ovale Ende vom seat rail bracket (12) zeigt nach vorne, wie abgebildet.
- Drehe den bolt (13) nicht fest.

MONTAGESCHRITT 5



Installere den rubber end cap (10).

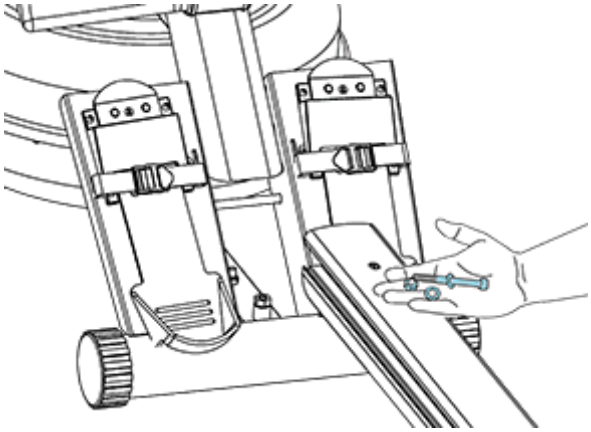
MONTAGESCHRITT 6



Beende die rear leg Montage durch den zweiten rear leg bolt (13) und washer (5) zu montieren.
- Ziehen Sie beide Schrauben fest.

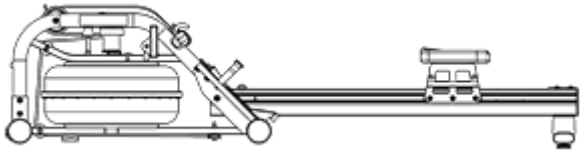
Seien Sie vorsichtig beim festziehen der Schrauben um Kratzer zu vermeiden

MONTAGESCHRITT 7



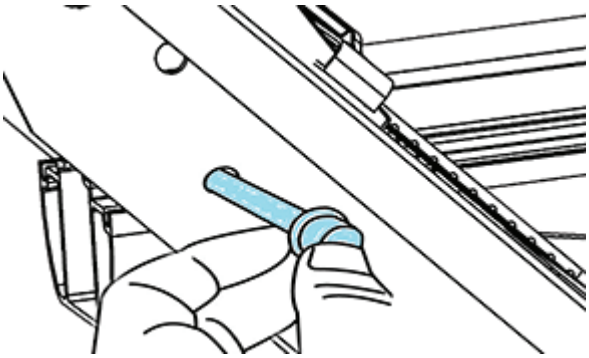
Für den nächsten Montageschritt brauchen Sie die untenstehenden Teilen:
- seat rail assembly (vormontiert)
- main frame (1)
- 2x horizontal seat rail bolts (M10x120mm) (4)
- 2x washer (5)
- 2x nylock nuts (6)

MONTAGESCHRITT 8



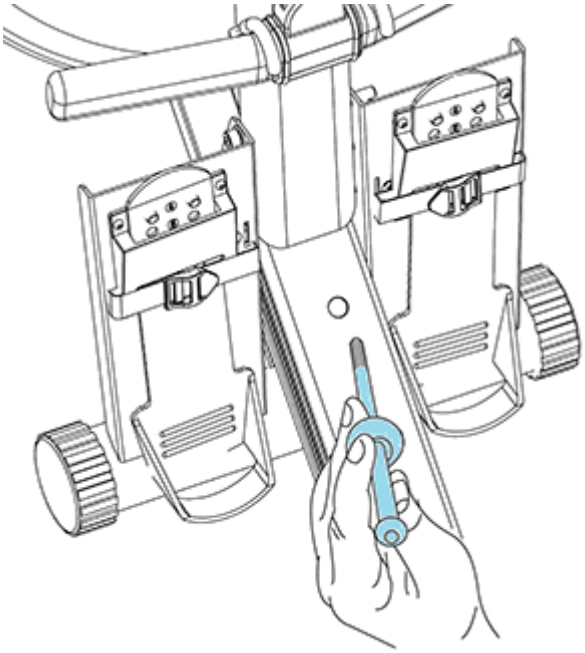
Schieben Sie den seat rail bis, gerade hinter, den footplate. Oben werden die Installations- und Ausrichtepunkte für den horizontalen seat rail bolt (4), M10 washer (5) und nylock nut (6), abgebildet.

MONTAGESCHRITT 9



Installiere und sichere die zwei bolts (4) und washers (5) mit den nylock nuts (6).

MONTAGESCHRITT 10

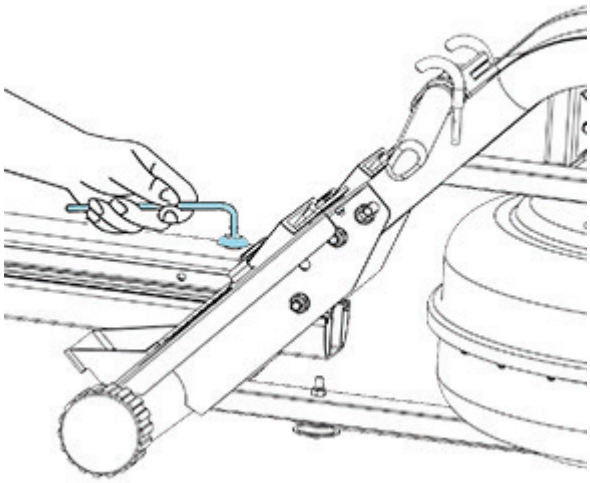


- Installiere den vertical seat rail bolt (7) mit dem Plastik dome cap (8) durch dem seat rail assy.
- Montiere den vertical seat rail bolt dampener (21) auf dem aussteckendem Bolzen vom seat rail assy.

HINWEIS

Der vertical seat rail dampener ist entworfen um die Lücke zwischen dem seat rail und das mainframe zu dichten wenn der Trainer in Aufrechter Position weggestellt wird.

MONTAGESCHRITT 11



- Befestigen den seat rail bolt mit dem seat rail bolt dampener im unterem main frame (1).

Drehen den bolt (7) nicht fest.

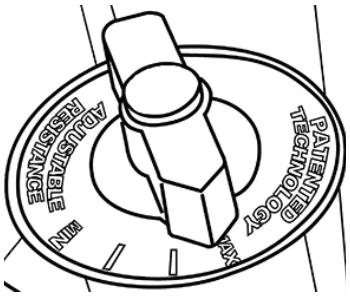
Die vertikale seat rail tensioning bolt (7) ist so entworfen das Sie, im unbelastetem Zustand, den mid leg etwa 3-5mm vom Boden weg hält und nur unter der Belastung, während der Ruderbewegung zu einem leichten Berühren des Bodens führt.

HINWEIS
Falls es während dem Rudern zu einem starken schütteln oder hüpfen des Tanks kommt bedeutet dies, dass die vertikale seat rail tensioning bolt (7) nicht richtig eingestellt ist.

Einstellen vom Ruder-Wiederstand

(EINSTELLBARER WASSERSTAND)

Der patentierte einstellbare Wasserstand bietet ihnen ein multi-level Erlebnis. Wasser wird zwischen der “aktiven Kammer” und der „Lagerkammer“, je nach Einstellung, verteilt. Ihr neuer Tunturi Rudergerät kann sich mit dem drücken einer Taste, sofort am bevorzugten Widerstandswert vom jeweiligem Benutzer anpassen.



MAX:
Bei dieser Einstellung befindet sich das meiste Wasser am Schaufelrad wodurch der stärkste Widerstand erzeugt wird.

MIN:
Bei dieser Einstellung bleibt die größte mögliche Wassermenge im Reserve-Tank wodurch der leichteste Widerstand erzeugt wird.

Erste Schritte

Um den niedrigsten Widerstand einzustellen stellen sie den Einstellhebel auf : „MIN“.
Es dauert etwa 10 Ruderbewegungen bis das Wasser den Zentralen Speicherbereich des Tanks füllt und sich nur ein minimaler Teil im aktiven Bereich des Tanks befindet. Dieser Vorgang muss immer durgeführt werden, bevor der niedrigste Widerstandsstufe erreicht wird.

Rudern Sie hart bei gleichbleibender Geschwindigkeit (etwa 20 bis 25 Ruderschläge pro Minute (SPM)). Legen Sie entsprechend Kraft hinter jeden Ruderschlag und achten Sie dabei auf ihrer Haltung.

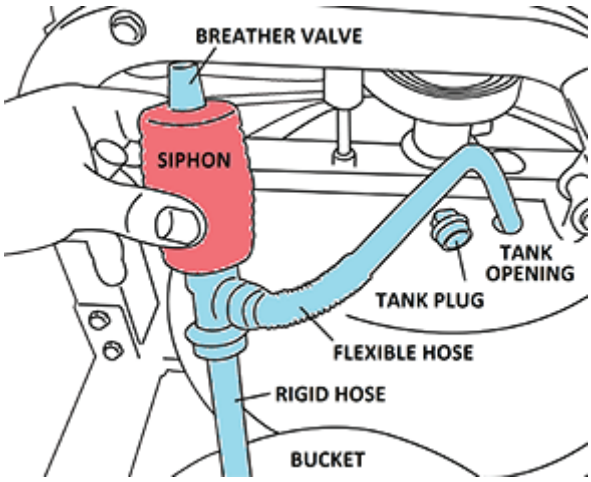
Sie können den Schwierigkeitsgrad jederzeit während des Ruderns anpassen. Ihr Trainer wird sich fast sofort auf den anderen Schwierigkeitsgrad einstellen. Es wird aber bis zu 10 Ruderschläge benötigen bis sich das Wasser neu verteilt hat und Sie die neue Einstellung spüren.

Sobald Sie ihren erwünschten Schwierigkeitsgrad gefunden haben können Sie, mittels Veränderung des SPM-ubd die Ruderintensität noch mehr Abwechslung in ihrem Training bringen.

Die meiste Ruderer benutzen ein Intervall Training bei dem Perioden mit niedrigem und Hohen Widerstand kombiniert werden. Ihr Tunturi Rudergerät erlaubt unmittelbare Änderungen ohne das Sie ihr Training unterbrechen müssen. Damit Sie mit einem einzigen Training ein vielstufiges Widerstandsprofil erreichen können.

Tankfüllung und Wasserbehandlung

Den Tank füllen



- Stellen Sie den Widerstandsknopf auf MAX
- Entfernen Sie den Gummistöpsel auf der Oberseite des Tanks.
- Platziere einen Großen Eimer mit Wasser neben dem Gerät und stecken Sie das flexible Ende im Tank und das Starre Ende der Handpumpe im Eimer, wie abgebildet. Stellen Sie sicher, dass das Entlüftungsventil am oberen Ende der Handpumpe geschlossen ist bevor sie anfangen den Tank zu füllen.

HINNWEIS

- Es werden 17 Liter Wasser benötigt um eine Maximale Füllung zu gewährleisten.
- Sollte die Wasserqualität in ihrer Umgebung bekanntermaßen schlecht sein, dann empfehlen wir ihnen destilliertes Wasser zu verwenden.
- Stellen Sie den Wassereimer höher als den Tank, so kommt es zu einem „Selbs-Full“ Effekt.
- Benutzen Sie ein Handtuch unter dem Eimer und dem Tank um Flecken auf dem Fußboden zu vermeiden.

WARNUNG

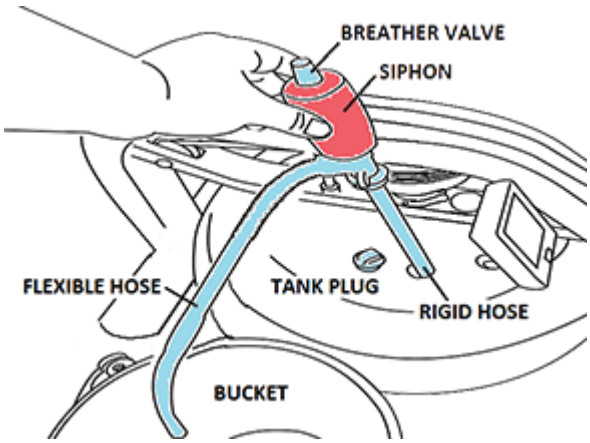
Falls der Widerstandknopf vor der Füllung nicht auf MAX gestellt wird, kann das zu fehlerhafte Füllung leiten was austreten von Wasser zu Folge haben kann.

- Beginnen Sie die Füllung des Tanks indem Sie die Handpumpe zusammendrücken. Benutze den Aufkleber mit der wasserstandanzeigen auf der Seite des Tanks um den jeweiligen Wasserstand im Tank abzulesen.
- Nachdem Sie den Wasserstand im Tank auf dem von ihnen gewünschten Niveau gebracht haben, öffnen Sie das Entlüftungsventil auf der Oberseite der Handpumpe um das überflüssige Wasser ausfließen zu lassen.
- Stellen Sie sicher, dass der Tank Plug nach der Wasserfüllung oder Wasserbehandlung wieder eingeschraubt wird.

Entfernung vom wasser aus dem tank

- Stellen Sie den Widerstandsknopf auf MIN.
- Rudern Sie mindestens zehn Ruderschläge um so viel wie möglich Wasser im inneren Speicherbereich des Tanks zu pumpen.

- Entferne des Entlüftungsventil (tank plug).
- Stecken Sie das Starre Ende der Handpumpe im Tank.
- Stecken Sie das flexible Ende der Handpumpe im Eimer.
- Entleere den Tank (etwa 40% vom Wasser bleibt im Tank, es ist nicht möglich den Tank ganz zu leeren ohne diesen zu demontieren).
- Füllen Sie den Tank wie beschrieben in “den Tank füllen” in dieser Anleitung.



HINWEIS

- Das Entlüftungsventil (Tank Plug) auf der Oberseite der Handpumpe muss geschlossen sein um eine korrekte Funktion der Handpumpe zu erreichen.
- Wenn die Wasserbehandlung korrekt durchgeführt wird ist es nicht notwendig das Wasser im Tank zu erneuern. Zusätzliche Chlortabletten sind nur bei eventueller Verfärbung vom Wasser notwendig.
- Aussetzung an direktem Sonnenlicht kann ein negatives Effekt auf dem Wasser haben. Eine Aufstellung außerhalb direkter Sonneneinstrahlung verlängern die Zeitspannen zwischen den Wasserbehandlungen.

Wasserbehandlung

- Füge dem Wasser im Tank eine wasserbehandlungs-Tablette zu (20).
- Füge eine Wasserbehandlung-Tablette zu wenn das Wasser verschmutzt oder wolkig ist.

WARNUNG

- Verwenden Sie nur die von Tunturi gelieferten Wasserbehandlungs-Tabletten.

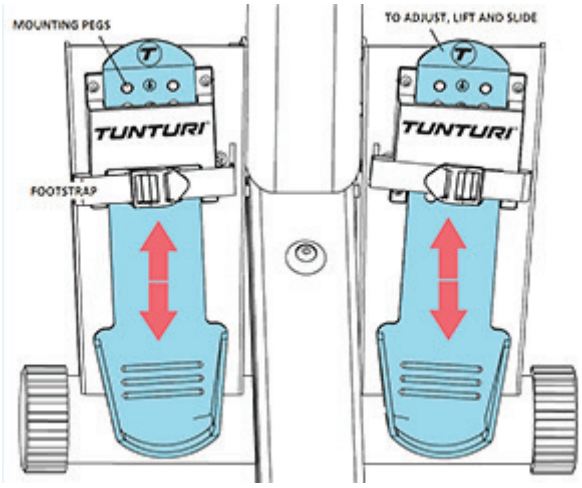
Verschiebbare Fußrasten

Die einstellbare Fußrasten sind so entworfen das Sie für einen breiten Bereich von Faustgroßen einstellbar sind.

Anpassen der Fußrasten

Heben Sie die obere Seite und schieben Sie die Fußrasten in der gewünschten Position. Die nummern 1-6 stellen einen Richtwert da von welchem man die Fußrasten ausrichten kann. Richten Sie die Fußraste, mit den Haltestiften aus und drucke diese dann fest runter um die Position zu fixieren.

Ziehe die Fußriemen und beginnen Sie ihr Training.



WARNUNG
Benutzen Sie das Rudergerät nicht ohne das Sie ihre Füße in den Fußrasten festgezogen haben. Achten Sie auch darauf, dass die Fußrasten richtig auf den Haltestiften eingerastet sind!

Richtig Rudern

	Vorlage Angenehm nach vorne mit gestreckte Arme und Rücken.
	Durchzug Drücke mit den Beinen nach hinten während die Arme gestreckt bleiben.
	Rücklage Ziehe mit den Armen und Beinen durch bis Sie leicht nach hinten lehnen.
	Vorziehen Oberkörper nach vorne lehnen und Körper nach vorne bewegen.
	Vorlage Gehen Sie zurück in die Ausgansposition und wiederholen Sie den Vorga.

Vorlage - Durchzug
Beginnen Sie mit angenehm nach vorne gestreckten Armen und Rücken. Drücken Sie die beine nach hinten, die Arme und der Rücken bleiben gestreckt.

Rücklage
Ziehe die Arme zurück sobald diese über die Knie sind und ziehe diese durch bis Sie leicht nach hinten lehnen.

Vorlage
Gehe zurück zur Ausgangsposition und wiederholen Sie den Vorgang.

Wie oft

Beginnen Sie ihr Training mit Trainingszeiten von 5 Minuten, einmal Täglich und richten Sie sich auf einer Ruderzeit von etwa 2:30 bis 2:45 je 500m. Rudere auf einer Geschwindigkeit wobei das Wasser kontinuierlich zirkuliert zwischen den Zügen.

Steigere das Training jeden Tag mit ein par Minuten bis Sie Komfortabel 30-45 Minuten Trainieren. Trainiere 3 bis 4 mal die Woche.

Dies ist ausreichend um ihre Ausdauer zu steigern, Muskeltraining zu betreiben und genügend Kalorien zu verbrennen für eine Gewichtsabnahme.

WARNUNG
- Kontaktiere immer ihren Arzt bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
- Stoppen Sie direkt wenn Sie sich schwindlig oder unwohl fühlen.

Ruder Computer

Auto Start:
Beginnen Sie mit rudern um den Computer zu aktivieren.

HOLD TO RESET:
Drücke die DISTANCE Taste 3 Sekunden um den Computer neu zu starten.

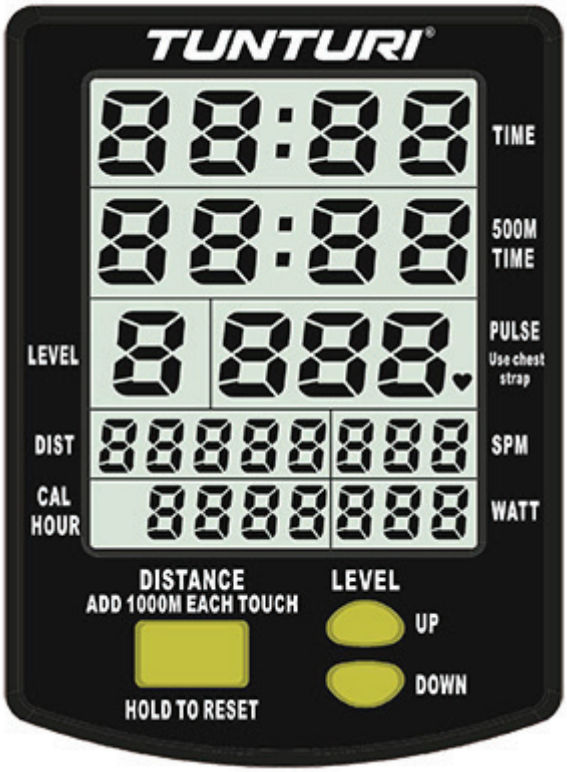
Distance:
Mit jedem druck der distance Taste wird 1000m an der Ruderdistanz zugefügt. Sobald die gewünschte Ruderdistanz eingestellt ist können Sie anfangen zu Rudern.

Auto-Pause:
Eine zeitweilige Unterbrechung des Trainings führt zu folgenden Resultaten: Für mehr als 5 Sekunden aber weniger als 5 Minuten.

- SPM / 500M TIME / WATT werden auf 0 zurückgesetzt.
- DISTANCE und TIME Werte werden gespeichert.
- CAL HOUR stellt automatisch auf gesamtkalorienverbrauch um.

Wiederbeginnen vom Training innerhalb von 5 Minuten, das Training wird fortgesetzt.
DISTANCE und TIME starten automatisch vom gespeicherten Wert.

Auto Abschaltung:
Bei Unterbrechung, länger als 5 Minuten schaltet der Computer aus.
Alle Werte werden bei Wiederbeginn auf 0 gestartet.



TIME Fenster:
Seit dem Autostart vergangene Zeit.

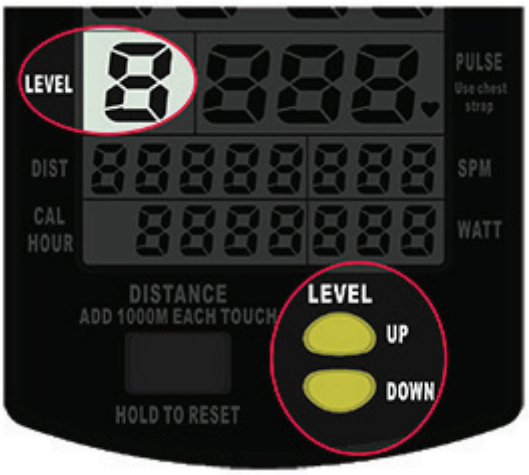
500M TIME Fenster:
Zeit für die 500m Ruderstrecke benötigt wird, wird nach jedem Schlag aktualisiert.

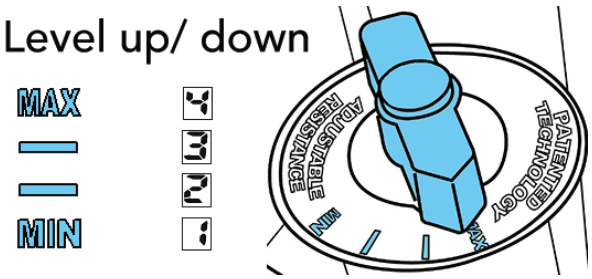
PULSE Fenster:
Herzfrequenz, benötigt Herzfrequenzempfänger und Brustgurt (als Kit erhältlich).

SPM Fenster:
Schläge pro Minute, wird nach jedem Schlag aktualisiert.

CAL HOUR Fenster:
Kalorienverbrauch pro Stunde, wird nach jedem Schlag aktualisiert.

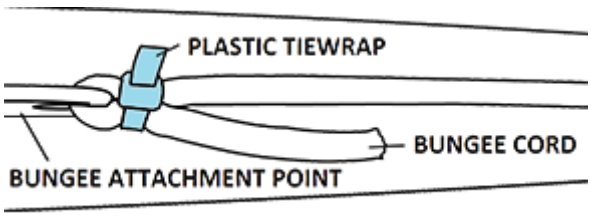
WATT Fenster:
Erzeugte Leistung (W), wird nach jedem Schlag aktualisiert.



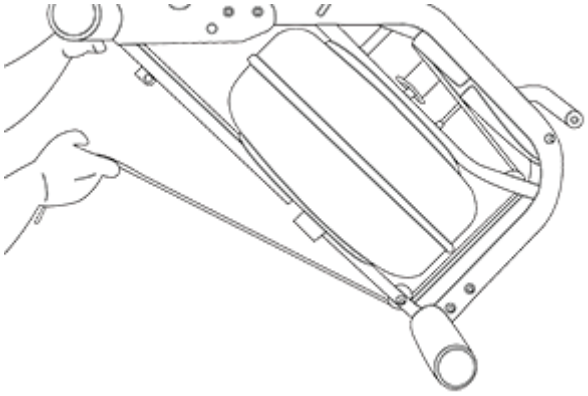


Benutze die gelbe LEVEL UP / DOWN Taste auf dem Computer in Verbindung mit dem Einstellhebel auf dem Tank um korrekte Werte für 500M/Distanz/CAL/ WATT zu erhalten.

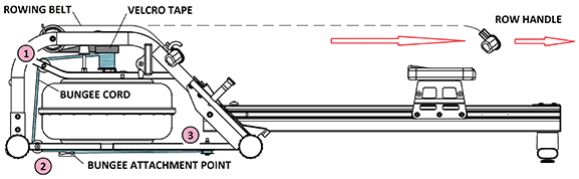
Abnehmen des Rudergurts



Löse das Seil oder schneide den Kabelbinder durch womit der Rudergurt befestigt ist. Diese Befestigung befindet sich unten am Hauptrahmen.



Ziehe den Gurt durch alle drei Umlenkrollen und lassen Sie den Überschuss zunächst auf der Tankoberseite liegen.

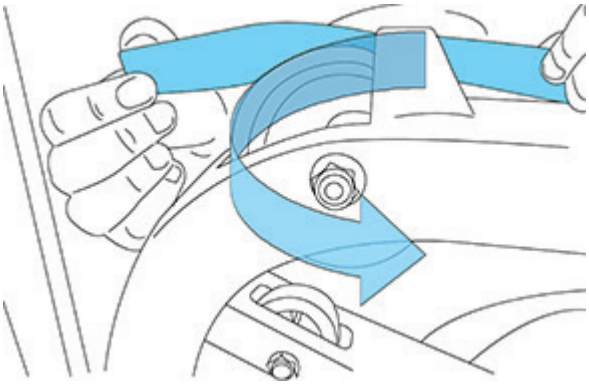


Um den Gurt abzunehmen ziehen Sie einfach weiter als die normale Ruderlänge bis sich der Gurt von der Gurtrolle zu lösen beginnt.

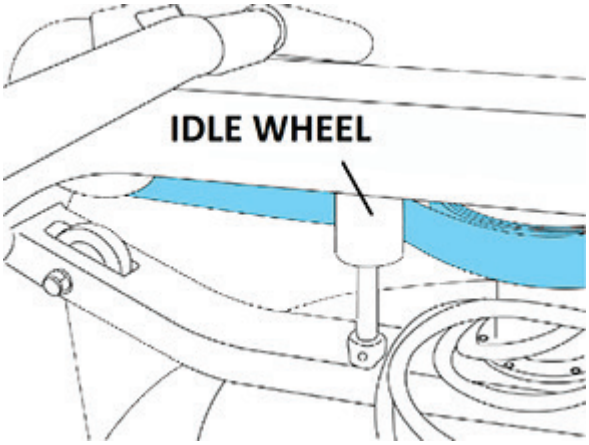
HINWEIS

Sie können es hören sobald der Klettverschluss sich anfängt zu lösen bevor der Gurt sich ganz löst.

Montieren des Rudergurts

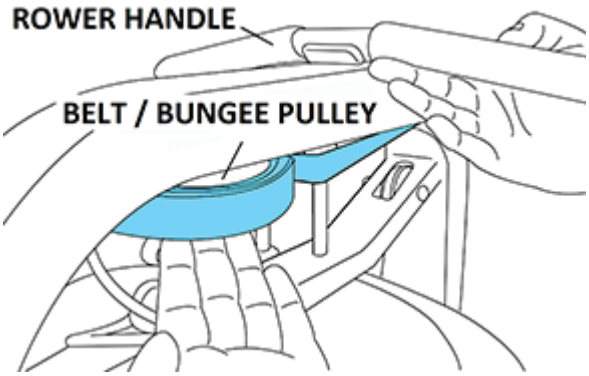


- Beginnen Sie mit den Gurt wieder auf die Gurtrolle zu ziehen.
- Der Klettverschluss muss nach oben gerichtet sein wie abgebildet.

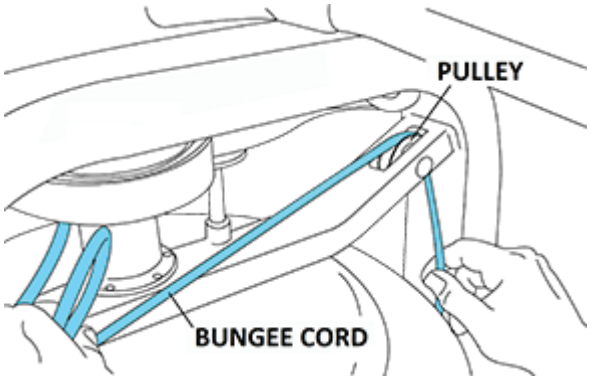


- Als nächstes fädeln Sie den Gurt um den Leerlaufrad so wie oben abgebildet.

Sobald der Gurt um das Leerlaufrad gewickelt ist können Sie den Gurt an der Gur- und Gummizugrolle befestigen. Die korrekte stelle ist mit einem klar sichtbaren Rand gekennzeichnet.

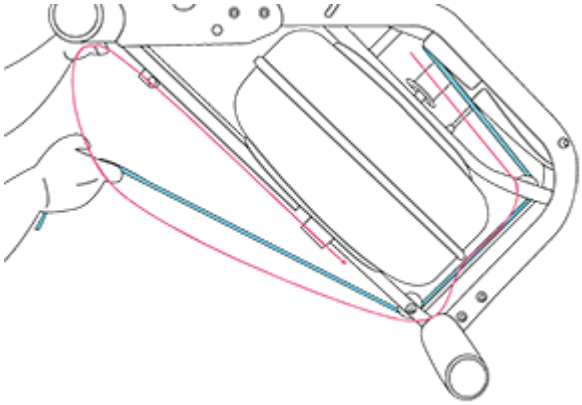


- Rolle den Rudergurt solange auf die Gurt- und Gummizugrolle bis sich der Rudergriff auf seiner vordersten Position befindet.



- 6. Führe den Gummizug durch das obere Rahmenloch. (auf der gegenüberliegende Seite des Leerlaufrades) Dann durch den mittlere Rahmen zur bungee pulley

GUMMIZUG ROUTE (ROTE LINIE)



HINWEIS

- Wenn die Spannung des Gummizuges zuvor korrekt war (einfach festzustellen - wenn sich der Rudergriff nur mit der Spannung des Gummizugs alleine bis zum vordersten Punkt am Hauptrahmen zurück zieht) dann befestigen Sie diesen einfach wieder an der gleichen Stelle wie zuvor.
- Wenn der Rückzug zu schwach ist, experimentieren Sie einfach in dem Sie die Spannung in kleinen Schritten erhöhen und diese dann ausprobieren bis Sie die gewünschte Spannung erreichen.
- Wenn der Rudergriff währen deines Ruderschlages das Ende der Sitzschiene nicht erreichen kann, dann ist der Gummizug überspannt und sollte etwas zurück gestellt werden.

Fehlerbehebung

Wasser ändert die Farbe und zieht flockig aus.

Mögliche Ursache:
Rudergerät steht in direkter Sonnenbestrahlung oder die Wasserbehandlung ist nicht durchgeführt.

Lösung:
- Ändere den Standort außerhalb direkter Sonneneinstrahlung.
- Behandle das Wasser wie beschrieben in “Tankfüllung und Wasserbehandlung“.

Rudergurt rutsch vom Gummizug.

Mögliche Ursache.
Rudergurt hat eine zu niedrige Spannung.

Lösung:
- Ziehen Sie den Gurt nach wie in “Montieren des Rudergurts”, in dieser Anleitung, beschrieben..

Front of rower lifts slightly during vigorous rowing.

Mögliche Ursache:
Vertikale Schienen Bolzen (M10x150mm) ist zu locker.

Lösung:
- Ziehe den Bolzen 1/2 Umdrehung fest und rudere wieder. Ziehe den Bolzen nach bis das Problem gelöst ist.

Überspannung vom Bolzen kann die Sitzschiene beschädigen. Ziehen

Sie den Bolzen jedes mal ein kleines Stückchen nach.

Der Computer leuchtet nicht auf nachdem die Batterien ausgetauscht sind.

Mögliche Ursache:
Batterien sind falsch eingelegt oder müssen ausgetauscht werden.

Lösung:
- Lege die Batterien in korrekter Position ein und versuche es nochmal.
- Wenn das LCD Fenster nicht aufleuchtet, versuchen Sie die Batterien leicht zu drehen.
- Sollte das den Fehler nicht beheben, nehmen Sie bitte Kontakt auf mit Ihrem Händler
-

Der Computer leuchtet auf, registriert nicht während des Ruderns.

Mögliche Ursache:
Lockere oder Fehlgeschlagene Verbindung.

Lösung:
- Überprüfe ob die Kabelverbindung richtig angeschlossen und die Kabel nicht beschädigt sind.
- Wenn die Kabel richtig angeschlossen und unbeschädigt sind, nehmen Sie bitte Kontakt auf mit Ihrem Händler

Garantie

Das Ankaufdatum ist Garantie-Datum. Das Produkt hat Garantie ab dem Rechnungsdatum. Rechnungskopie ist Garantie-Beleg.
Weitere Garantiebedingungen können Sie bei ihrem Händler nachfragen.
Die Garantiebestimmungen können von Land zu Land unterschiedlich sein.
Beschädigungen durch normalem Gebrauch, Überbelastung oder unsachmässiger Behandlung sowie Transportschäden oder Teileverluste sind von der Garantie ausgeschlossen.
Schäden die durch Material- oder Herstellungsmängel entstehen sind von der Garantie abgedeckt und werden Kostenlost hergestellt.

Erklärung des Herstellers

Tunturi New Fitness BV erklärt, dass das Produkt die folgenden Normen und Richtlinien EN 957 (SC), 89/ 336/ EEC. The product therefore carries the CE label.

09-2014
Tunturi New Fitness BV
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

Haftungsausschluss

© 2014 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.
Das Produkt und die Anleitung können geändert werden.
Produktspezifikationen können, ohne vorherigen Bericht, geändert werden.

Specifications

Product

RESISTANCE SYSTEM
Adjustable water resistance, tank volume up to 17 ltr (4,5 gal)

PRODUCT
Folding ..... NO (standing straigth up)
Power supply ..... Battery
Heigth .....52 cm
Length .....217 cm
Width .....51 cm
Weigth .....26,2 kg
Max. userweigth ..... 150 kg /330 lbs

MONITOR
Display..... LCD Monochrome
Programs.....Manual + 500 m time
Ergometer..... Yes
Control..... Buttons

QUALITY
EN-957 CLASS .....SA

NOTE
The Pure Rower 8.1 does not come with a standard build in heart rate receiver.
A heart rate receiver kit is available and can be purchased separately.
Tunturi New Fitness item number for the Heart rate receiver kit is: 14TRW08011

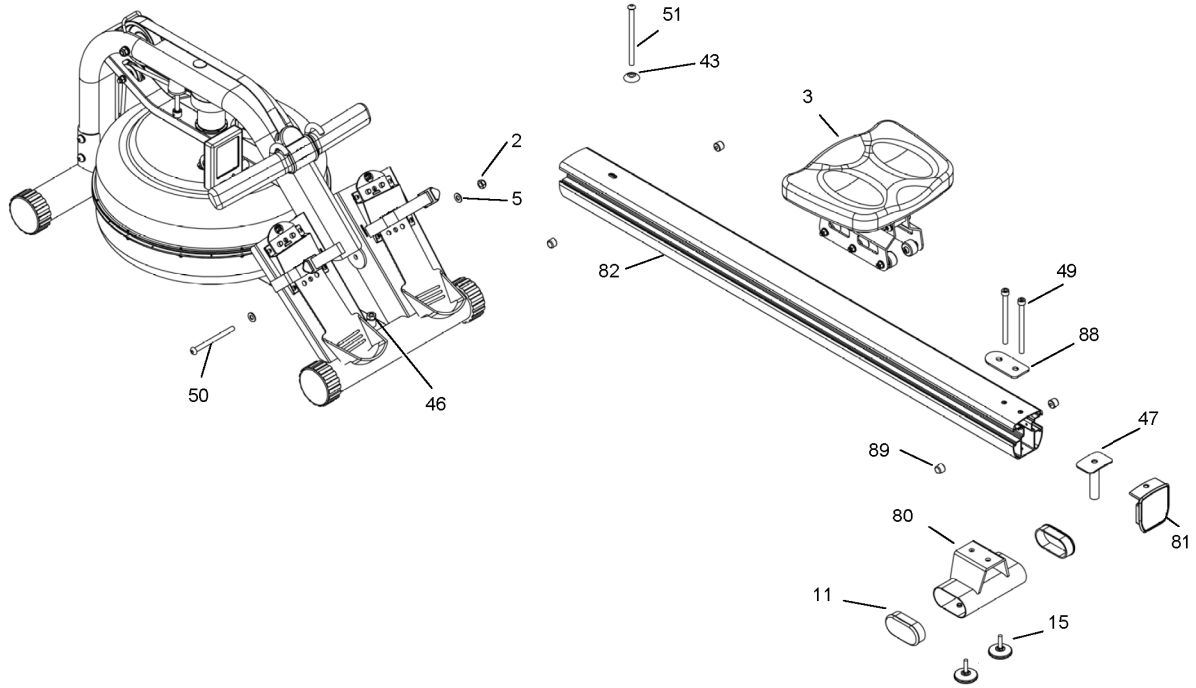
- This kit does not come with the chest strap
- The heart rate receiver kit is a 5,4 Khz receiver type of module.

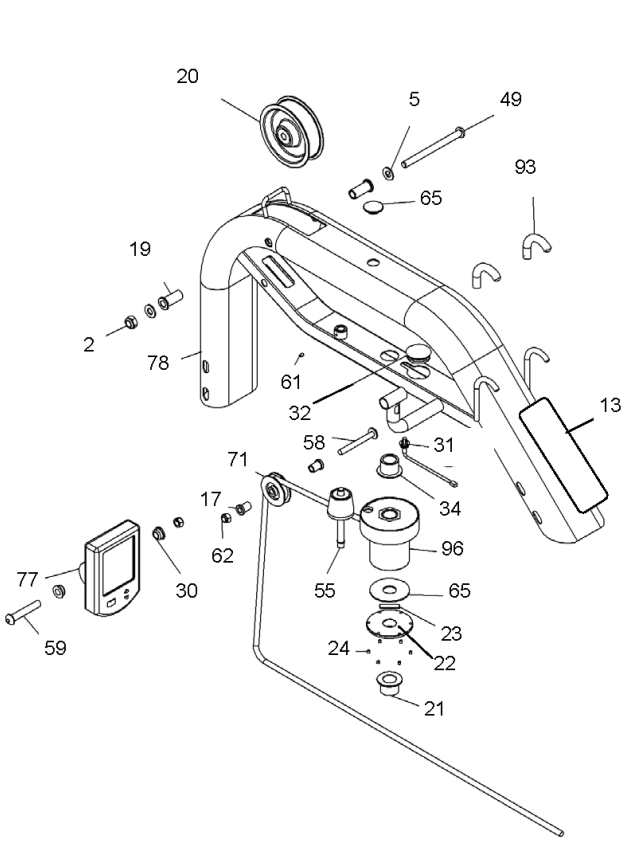
Spare parts

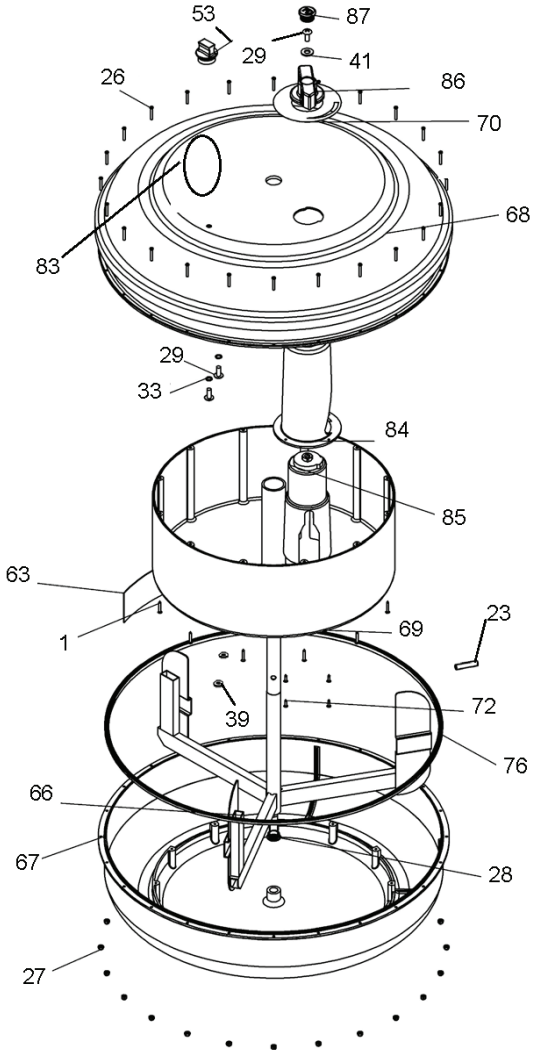
#	Description	Qty
1	Counter sunk tapping screw (M3x20 sus)	12
2	Nylock nut (M10)	1
3	Seat	1
4	Washer (M6x16x1)	2
5	Washer (M10x21x2)	4
6	Nylock nut (M6)	2
7	Foot strap & buckle	2
8	Handle grip	2
9	Handlebar O-ring	2
10	Handle bar & belt	1
11	End cap rear rail support (50x100)	2
12	Bolt (M8x60)	3
13	Decal (how to row)	1
14	Handlebar rubber cover	1
15	Foot levelers (M8x30) hardened rubber	2
16	Nylock nut (M5 -b)	8
17	Bungee pulley spacer (8mm)	4
18	Bungee pulley (50mm)	1
19	Belt pulley spacer (10mm)	2
20	Belt pulley 100mm & 2x bearing	1
21	Main shaft oil bushing - lower	1
22	Sensor disk (& 6x24)	1
23	Roll pin (6mm)	2
24	Magnet (5x4)	6
25	Dome head bolt (M8x65)	1
26	Round head phillips screw (M3x20 sus)	24
27	Nylock nut (M3 sus)	24
28	Impeller end cap	1
29	Tank internal screw (M6x15 sus)	3
30	Computer mount plastic bushing	2
31	Speed sensor (300mm)	1
32	Frame plug (Ø 38.1)	1
33	O ring 9.5x6.5x1.5	2
34	Main shaft nylon bushing - upper	1
35	Round end cap (Ø 76.2)	4
36	Transport wheel fastener	4
37	Transport wheel 76.2	2
38	Lower frame end cap (25x50)	2
39	Plastic spacer (15*6*2.5t)	2
40	Bungee cord (8mmx1950)	1
41	Washer (M8.5x19x1.6t)	1
42	Nylock nut (M8)	1
43	Plastic dome cap (10mm)	1
44	Belt/bungee compl. & bearings, velcro	1
45	Tank bonding strip 3m-vhb	4
46	Dome head bolt (M5x15)	8
47	Internal seat rail supp. bracket	1
48	Curved washer (M10)	4
49	Dome head bolt for seat rail (M10x120)	2
50	Hex head bolt (M10x120)	1
51	Dome head bolt (M10x150)	1
52	Vertical seat rail bolt dampener	1
53	Tank plug for hs tank	1
54	Hex head bolt (M10x120)	4
55	Idle wheel compl. with bearing & shaft	1
56	Rubber end cap - main frame	1
57	Seat wheel	6
58	Dome head bolt (M8x70 -b)	1
59	Dome head bolt (M10x60 -b)	1
60	Washer (8.5x19x1.6t - b)	12
61	Grub screw (M4x6 - b)	1
62	Nylock nut (M8 -b)	11
63	Decal (Tank water level)	1
64	Seat wheel short spacer (12.7x8.1x13 - b)	6
65	Plastic spacer for ar tank	1
66	Impeller	1
67	Lower outter tank shell	1
68	Upper outter tank shell	1
69	Inner reserve tank shell	1
70	Decal (Resistance knob)	1
71	Pulley 50mm with bearing & spacer	2
72	Grub screw (M3x12 sus)	4
73	Velcro for sliding footplate	2
74	Footrest plate slider	2
75	Footrest plate slider base	2
76	Tank upper/ lower shell seal	1

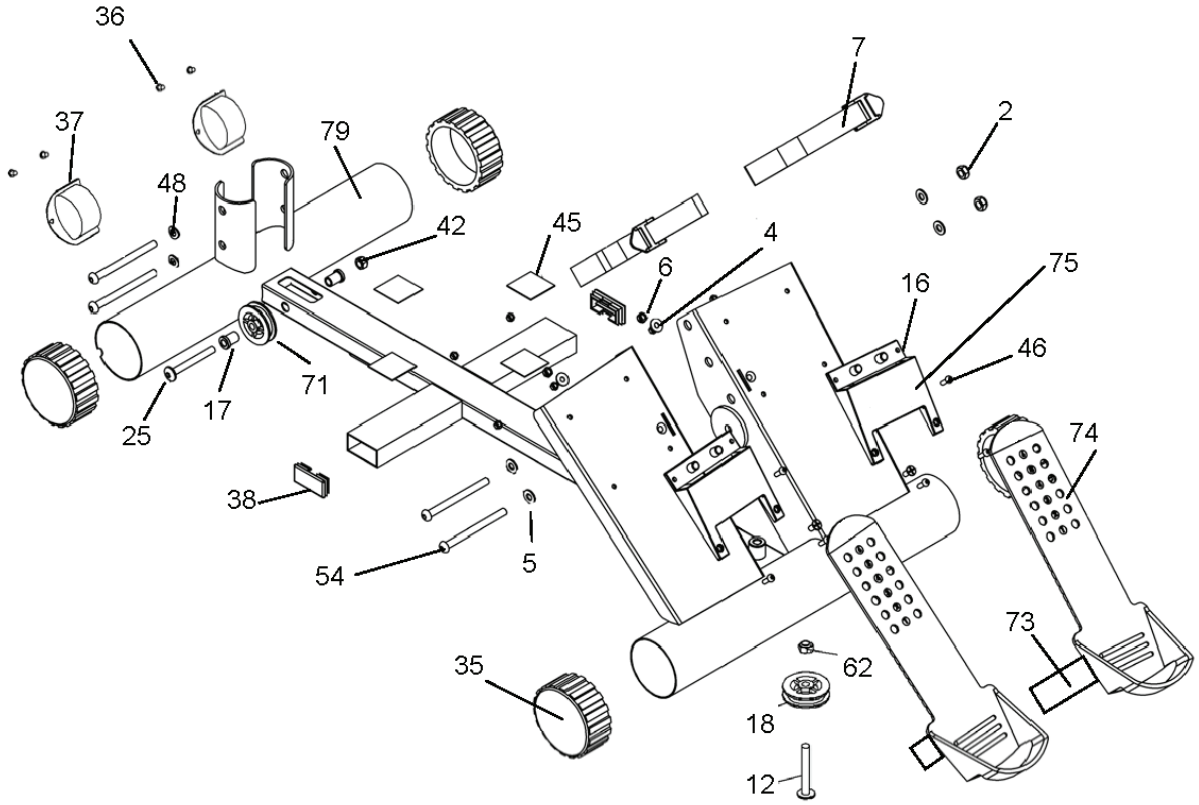
77	User interface	1
78	Upper main frame	1
79	Lower main frame	1
80	Rear rail support	1
81	Seat rail rail end cap	1
82	Seat rail profile	1
83	Decal (How to adjust resistance)	1
84	Tank adjuster outer cup	1
85	Tank adjuster inner cup	1
86	Adjuster knob	1
87	End cap-adjuster knob	1
88	Rail support assembly bracket	1
89	Rubber bumper	1
90	Spacer for seat	2
91	Seat frame bracket	2
92	Hex head bolt (M8x45)	2
93	Rubber hook cover	2
94	Bearing for bungee pulley	2
95	Velcro for bungee pulley	1
96	Belt bungee pulley complete kit	1
	Complete pre assembled parts	
	Seat rail set (&82)	
	Seat frame and wheel assembly	
	Handlebar complete (& 8,9,10,14)	
	Tank assembly complete	
	Extra parts not shown in drawing	
	Siphon	
	Hardware kit	
	Water treatment tablets - 4 tabs	
	Owners manual	

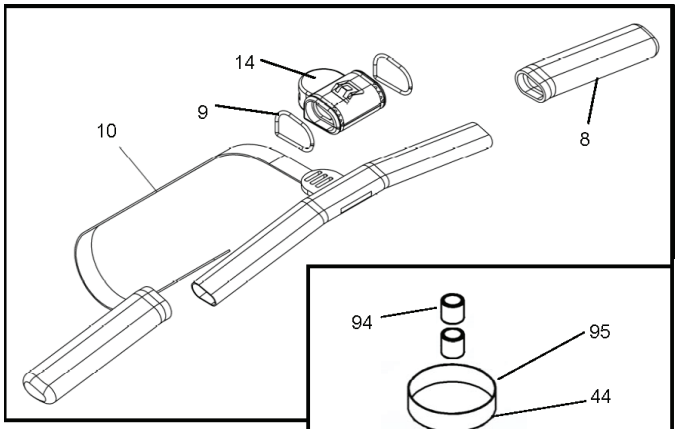
Exploded view

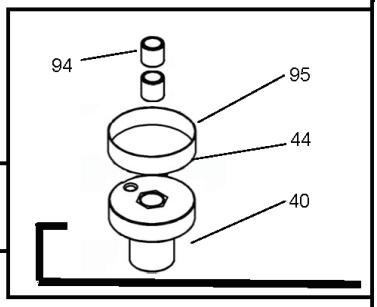


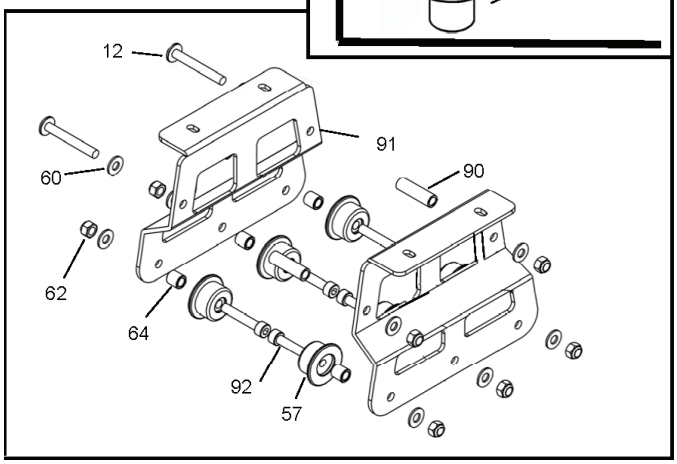






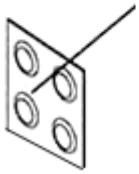






Siphon

water treatment tablets



TUNTURI®

www.tunturi.com

Tunturi New Fitness B.V.
P.O. Box 60001
1320 AA
The Netherlands

www.tunturi.com

20140918